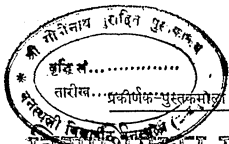
विद्यार्थियोंका सच्चा मित्र

[सरल आरोग्यशिक्षा]

सम्पादक—

नाथूराम प्रेमी।

प्रकीर्णक-पुस्तकमाला ३८ ।

विद्यार्थियोंका सच्चा मित्र

अथवा

सरल आरोग्यशिक्षा ।

By no means can a man come nearer to the Gods than by conferring health on men. —Cicero.

[मनुष्योंको आरोग्यदान करनेसे पुरुष जितना ईश्वरके चरणोंके निकट पहुँचता है उतना और किसी उपायसे नहीं ।

मूल लेखक—
महाकालसम्पादक,
स्व० छोटालाल जीवनलाल शाह ।

अनुवादकर्त्ता—
रीवाँनिवासी पं० रामेश्वरप्रसाद पाण्डेय

प्रकाशक—
हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर कार्यालय, बम्बई ।

माघ, १९८३ विक्रमाब्द ।

जनवरी, १९२७ ।

प्रथमावृत्ति] [मूल्य पन्द्रह आने ।

प्रकाशक—
नाथूराम प्रेमी, मालिक
हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर कार्यालय,
हीराबाग, बम्बई ।

मुद्रक—
दि. सी. सांखळकर,
लोकसेवक प्रेस, खटाव बिल्डिंग,
गिरगांव, बम्बई नं. ४.

प्रस्तावना ।

गुजरातीके सुप्रसिद्ध मासिकपत्र ' महाकाल ' के सम्पादक स्वर्गीय छोटालाल जीवनलालका नाम पाठकोंने अवश्य सुना होगा । अबतक इस कार्यालयकेद्वारा उनकी दुग्धचिकित्सा, प्राकृतिक चिकित्सा, और बच्चोंके सुधारनेके उपाय, ये तीन पुस्तकें हिन्दी-भाषाभाषियोंको भेट की जा चुकी हैं । आज यह उनकी चौथी पुस्तकका अनुवाद प्रकाशित हो रहा है । गुजरातीमें यह अनेक बार छप चुकी है और गुजरातमें इसका खूब सम्मान है । स्व० छोटालालजीकी लेखनपद्धति बहुत ही सरल और मार्मिक थी, और वे जो कुछ लिखते थे बड़े ही परिश्रमसे लिखते थे । वे एक साधक और मुमुक्षु पुरुष थे, इससे उनके लेखों और ग्रन्थोंमें अनुभवप्राप्त ज्ञानकी मात्रा भी यथेष्ट है। अपने गुजराती ग्रन्थके प्रारंभमें उन्होंने एक सूची (Authors gited) दी है जिसमें ३८ डाक्टरों, ग्रन्थों तथा जरनलोंके नाम हैं । उससे मालूम होता है कि उक्त सभी विद्वानोंके ग्रन्थादि पढ़कर यह पुस्तक लिखी गई है और विद्यार्थियोंकी कल्याणकामनासे यह ओतप्रोत भरी हुई है ।

यद्यपि हिन्दीमें स्वास्थ्यसम्बन्धी विद्यार्थियोपयोगी पुस्तकोंकी कमी नहीं है, फिर भी इसे प्रकाशित करना इस लिए उचित समझा गया कि अभी तक मैंने एक भी पुस्तक नहीं देखी जो इस ढँगकी हो और जो विद्यार्थियोंपर इतना अच्छा प्रभाव डाल सके। आशा है कि विचारशील पाठक भी मेरी इस सम्मतिका अनुमोदन करेंगे और मेरा यह प्रयत्न उन्हें पसन्द आये विना न रहेगा ।

मूल पुस्तकमें पाश्चात्य विद्वानोंके सैकड़ों अँगरेजी अवतरण भी जगह जगह फुटनोटोंमें दिये हुए हैं; परन्तु पुस्तकका आकार बढ़ जानेके भयसे वे छोड़

दिये गये हैं—केवल उनका भावार्थ ही दिया जा सका है। इसके सिवाय अनेक विस्तृत पाठ–विशेष करके तम्बाकूके दोष बतलानेवाले–बहुत कुछ संक्षिप्त कर दिये गये हैं। फिर भी इस बातका पूरा पूरा ध्यान रक्खा गया है कि कोई भी महत्त्वकी बात छूट न जाय।

इस पुस्तकके २६–२७–२८–२९ पाठ मूल पुस्तकमें नहीं हैं; ये ऊपरसे जोड़े गये हैं और यह इस लिए कि इस समय मेरी समझमें छात्रोंको स्वास्थ्य-शिक्षाके साथ साथ ब्रह्मचर्यकी शिक्षा अवश्य दी जानी चाहिए। मूल लेखकका लिखा हुआ ' ब्रह्मचर्य ' नामका एक स्वतंत्र निबन्ध है। मेरी इच्छा थी कि उसीके आधारसे ये अन्तिम पाठ लिख दिये जावें; परन्तु बहुत कुछ खोज करने पर भी उक्त निबन्ध मुझे न मिल सका और तब मैंने 'ब्रह्मचर्यसाधन' (बंगला) ' संजीविनी बूटी ', 'ब्रह्मचर्य ही जीवन है', 'संजीविनी विद्या' (मराठी) आदि अनेक पुस्तकोंके आधारसे इन्हें लिख दिया है। आशा है, ये पाठ विद्यार्थियोंको ब्रह्मचर्यकी साधनामें अवश्य ही कुछ न कुछ सहायक होंगे और इनके कारण यह पुस्तक और भी अधिक उपयोगी सिद्ध होगी।

अनुवादक महाशयकी अनुमति लेकर मैंने इसमें बहुत कुछ संशोधन, परिवर्तन और न्यूनाधिक्य किया है, इसलिए यदि ऐसा करते हुए पुस्तकमें कोई दोष आ गये हों तो उनके लिए केवल मैं ही जिम्मेवार हूँ।

यह कहनेकी आवश्यकता नहीं कि बलवान् और नीरोग शरीर ही सब प्रकारकी उन्नतिका आधार है, इस लिए आरोग्य और बलवान् बननेके नियमोंका ज्ञान सबसे अधिक आवश्यक है। खेद है कि हमारे स्कूलों तथा विद्यालयोंमें विद्यार्थियोंकी मानसिक शक्तियोंको विकसित करनेकी ओर जितना ध्यान दिया जाता है उतना उन्हें सशक्त और नीरोग बनानेकी ओर नहीं दिया जाता। यद्यपि बहुतसे स्कूलोंमें व्यायाम और खेलकूदकी ओर ध्यान दिया जाता है; परन्तु आरोग्यरक्षा और आरोग्यवृद्धिके नियमोंके ज्ञानके बिना केवल इतनेसे ही अभीष्टकी सिद्धि नहीं हो सकती है। शरीररक्षाके लिए भोजन जितना आवश्यक है, उतना ही, बल्कि उससे भी अधिक आवश्यक शरीरको नीरोग रख सकनेका ज्ञान है। इस ज्ञानके अभावके कारण ही जिन्हें खाने पीनेका कोई कष्ट नहीं है, उन लड़कोंमें भी प्रतिशत ९० लड़के

अशक्त, दुर्बल और रोगी दिखलाई देते हैं और उनमेंसे अनेक तो किशोरावस्थाके पहले ही मौतके मुँहमें चले जाते हैं । आरोग्यताका यही आवश्यक ज्ञान देनेका लेखकने इस पुस्तकमें प्रयत्न किया है और इसमें उन्हें बहुत ही सफलता प्राप्त हुई है ।

शिक्षासंस्थाओंके अधिकारियों, अध्यापकों और विद्यार्थियोंके मातापिताओंका ध्यान हम इस पुस्तककी ओर विशेष रूपसे आकर्षित करते हैं । उनके अनुमोदन और सहयोगसे ही लेखकका यह प्रयत्न अधिकसे अधिक लड़कों और युवाओंका कल्याण कर सकता है । हमने अपने जिन जिन विद्वान् मित्रोंको यह पुस्तक दिखलाई है, उन सबने एक स्वरसे इसकी प्रशंसा की है और कहा है कि यह प्रत्येक विद्यार्थी और युवकके हाथमें पहुँचनी चाहिए ।

पाँच छह कक्षा तक हिन्दी पढ़े हुए और नॉर्मल तथा अँगरेजी स्कूलोंके विद्यार्थियोंकी योग्यताको ध्यानमें रखते हुए यह पुस्तक लिखी गई है । जहाँ तक बन सका है, इसमें बोलचालकी सुगम भाषा लिखनेका प्रयत्न किया है ।

प्रौढ स्त्री पुरुष भी इस पुस्तकके द्वारा अपने स्वास्थ्यकी उन्नति कर सकते हैं । तम्बाकू खाने पीने और सूँघनेवालोंके लिए तो यह अत्यन्त उपकारी सिद्ध होगी । स्कूलों और कालेजोंमें तम्बाकूका व्यसन दिनपर दिन बढ़ रहा है, उसके रोकनेके लिए इस पुस्तककी हजारों लाखों प्रतियाँ मुफ्त बाँटी जानी चाहिए ।

बम्बई,
पौष शुक्ला ७,
१९८३ वि०

निवेदक—
नाथूराम प्रेमी ।

हे सुखद आरोग्य, तू सारे सुवर्ण और धनके भंडारोंकी अपेक्षा श्रेष्ठ है। तू ही आत्माको उन्नत करता है और तू ही शिक्षाको ग्रहण करने और सद्-गुणोंपर अभिरुचि उत्पन्न करनेके लिए उसकी सारी शक्तियोंको विकसित करता है। जिस मनुष्यने तुझे प्राप्त कर लिया है उसे इस संसारमें और सब आवश्यकतायें नहींके बराबर हैं; परन्तु जो तेरे बिना दरिद्र है उस बेचारेको सभी चीजोंका टोटा है।—**स्टर्न।**

\+ + + + +

आरोग्य सबसे श्रेष्ठ है—मुझे केवल एक दिनके ही लिए आरोग्य दो तो मैं उसके सामने चक्रवर्तियोंके वैभवका भी परिहास कर दूँगा।—**इमर्सन।**

\+ + + + +

शरीरसे अत्यन्त दुखी रहनेवाले धनीकी अपेक्षा नीरोग और बलवान् गरीब बहुत अच्छा है। आरोग्य और उत्तम शरीरसम्पत्ति सारे सुवर्णोंसे श्रेष्ठ है और सुदृढ शरीर अपार धनसे भी बढ़ा चढ़ा है। नीरोग शरीरके सामने धनिकताकी कोई कीमत नहीं और नित्य बीमार रहनेकी अपेक्षा मरण कहीं अच्छा है।—

—**एकलेजियास्टिकस।**

\+ + + + +

प्रायः लोग शरीरकी–जो कि इस मर्त्यलोकमें आत्माका पवित्र मन्दिर है–जरा भी परवा नहीं करते; बल्कि दुरुपयोग तक करते हैं। स्वच्छ, भराहुआ, गठीला, शीघ्र ही पूर्व स्थितिको प्राप्त करलेनेवाला, चाहे जैसे संकटके समयके लिए तैयार, भरोसेदार, सुदृढ, प्रत्येक कामके लिए तत्पर, स्वस्थ, दुःखरहित, अपने पुरुषत्वके प्रवाहमें आनन्दसे बहनेवाला, नित्यके धंधोंकी रगड़से न छीजनेवाला, और प्रसन्नता, सुस्वभाव, सुखोपभोग और साक्षात् श्रममें भी जीवात्माको विनोदका स्थान, ऐसा शरीर प्राप्त होना ईश्वरकी एक अपूर्व देनगी है और एक उत्तम द्रव्यकोश है। —**लूथर।**

\+ + + + +

ईश्वरीय नियम पालनेहीसे शरीर नीरोग रह सकता है—शैतानी नियम पालनेसे नहीं। जहाँ सच्चा आरोग्य है वहीं सच्चा सुख है।—**महात्मा गाँधी।**

विषय-सूची।

पृष्ठसंख्या

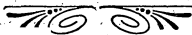
विद्यार्थियोंका सच्चा मित्र।

१—हमारी मित्रता।

विद्यार्थी मित्रो ! आज हम सबके बीच पहले पहल मित्रता होती है। प्रत्येक मनुष्यके मित्र होते हैं। दूसरोंकी सोहबतकी अपेक्षा मित्रकी सोहबत सबको अच्छी लगती है। मित्रके आगे ही सुख-दुःखकी बात अच्छी तरह की जा सकती है। यदि अपना मित्र अपनेसे अधिक बुद्धिमान् तथा विद्वान् होता है, तो उससे बहुत लाभ पहुँचता है। व्यवहारके अनेक भले-बुरे प्रसंगोंमें ऐसे मित्रकी सलाह बहुत उपयोगी होती है। किसी काममें उलझ जानेपर और उससे निकलनेका कोई मार्ग न सूझनेपर बुद्धिमान् मित्र उलझन सुलझा कर रास्ता खोज देता है। सारांशमें यह लोकोक्ति सच है कि सत्कर्म तथा ईश्वरकी कृपाके विना बुद्धिमान् मित्र नहीं मिलता।

विद्यार्थी मित्रो ! यदि तुमको ईश्वरकी कृपासे कोई अच्छा मित्र न मिला हो, तो इससे निराश मत होना। मैं अनेक अंशोंमें तुम्हारी एक ऐसे मित्रकी जरूरत पूरी करूँगा। तुम्हारे साथ रहकर, तुम्हारे प्रत्येक प्रश्नका उत्तर जिस तरह कोई सजीव मित्र दे सकता है, उस

तरह तो शायद मैं न दे सकूँ; परन्तु तुम्हारा एक बुद्धिमान् मित्र तुम्हारे कल्याणमें जितना तत्पर रहता है तुम्हारी भलाई करनेमें जितना उत्साह दिखाता है उतना ही बल्कि प्रसंग पड़नेपर उससे भी अधिक तत्परता और उत्साह मैं दिखाऊँगा। तुम्हारे सुखी होनेका सीधा और सुगम मार्ग मीठे शब्दोंमें बताऊँगा। इस उम्रमें तुम्हें जो जो बातें जान लेनी चाहिए, बहुत करके उन सभीको मैं बतला सकूँगा और वे सब बातें तुम्हें केवल इसी उम्रमें ही नहीं बल्कि बड़े होनेपर भी बहुत काम आवेंगी। कितनी ही बातें तो मैं तुमको ऐसी बताऊँगा जो अधिक उम्रवालोंको भी मालूम नहीं। तुम्हारे व्यवहार और उपयोगमें आनेवाली सैकड़ों बातें मैं तुम्हारे मनमें अच्छी तरहसे बिठा दूँगा। इस संसारमें किस प्रकारसे चलनेपर तुमको सुख और कीर्ति मिलेगी यह भी प्रसंग आनेपर समझाऊँगा। यदि मेरी कोई बात शुरू शुरूमें कड़वी मालूम हो तो उतावले होकर तुम मुझको जल्दीसे छोड़ न बैठना। वैद्य जैसे कड़वे काढ़ेसे शरीरका ज्वर दूर कर देता है, उसी प्रकार तुम्हारे शरीर तथा मनको नुकसान पहुँचानेवालीं, तुमको दुःख पहुँचानेवालीं, जरासी असावधानीसे तुम्हारे शरीर तथा मनपर जिन्होंने अधिकार जमा लिया है और जो तुम्हारी परम शत्रु बन बैठी हैं ऐसी जो जो बुरी आदतें और बुराइयाँ तुममें हैं उन सबको दूर करनेके लिए चिरायतेके कड़वे काढ़े जैसे अपने कड़वे वचनोंसे मैं तुम्हारा हित करना चाहता हूँ। यह जानकर मेरी बातें धीरजके साथ सुनना। परन्तु सुनकर ही न रह जाना, उनपर विचार करना और यदि मेरी बातें सच्ची जान पड़ें तथा उनके अनुसार चलनेमें लाभ होनेकी खातिरी हो तो

प्राण पणसे दृढ़ निश्चयपूर्वक उन्हें ग्रहण कर लेना । यदि कभी तुम्हारे शिक्षकने कहा हो कि आज रातको सात बजे, अपने स्कूलमें मैजिक लैंटर्न (जादूकी लालटेन) का खेल होगा, इसलिए खा-पीकर वक्तपर हाज़िर हो जाना, तो उस दिन क्या तुम चुप बैठे रह सकोगे ? घर आकर देखोगे कि कब सन्ध्या होती है, खाना जल्द तैयार करनेके लिए माँसे कह दोगे; और सात बजे हाजिर होनेका समय मुकर्रर होनेपर भी छः बजते ही खाकर, अपने साथियोंको साथ लेकर, आधा घंटा पहले ही स्कूलमें हाज़िर हो जाओगे । कारण, तुम्हें मैजिक लैंटर्नके खेलसे आनन्द उठानेकी अधिक आतुरता होती है । ऐसे खेलोंसे मिलनेवाला आनन्द केवल घण्टे दो घण्टेके ही लिए होता है । परन्तु मेरे कहनेके अनुसार चलनेसे, मैजिक लैंटर्नके आनन्दसे बहुत ऊँची जातिका और जन्मभर तक स्थिर रहनेवाला आनन्द मिलेगा; बल्कि मृत्युके बाद भी मेरा उपदेश बड़े बड़े सुख दिखानेवाला सिद्ध होगा । इससे उसके अनुसार चलनेके लिए किस तरह तनमनसे तत्पर होना चाहिए, यह तुम्हारे जैसे विचारवालोंकी समझमें सहज ही आ सकता है । अच्छा तो देखो, आजसे हमारी तुम्हारी मित्रता हो गई । मैं नित्य तुम्हारे पास आकर तुम्हारे लाभकी कोई न कोई बात कहता रहूँगा। तुमको जो कुछ पूछना हो, जरूर पूछना। ठीक जँचेगा तो उसका उत्तर उसी वक्त दे दूँगा; नहीं तो फिर आगे पीछे दे दूँगा। आज पहला दिन है, इससे आज इतना ही बस है।

२—नीरोग रहना मनुष्य मात्रका धर्म है।

ईश्वरकी कृपासे हम लोग आज फिर एकत्र हुए हैं। तुम्हारी तबीयत तो ठीक है ? आज हम लोग क्या बातें करेंगे ? तुम्हारा मन आज प्रसन्न नहीं जान पड़ता। शरीर कमजोर दिखता है। हाँ, आज-कलके विद्यार्थियोंका शरीर बहुत निर्बल होता है। पाठशालाओंमें सुदृढ़ शरीरवाले विद्यार्थी बहुत ही कम देखे जाते हैं। टेढ़ी कमर, दुबले हाथ, पतले पाँव, नंगे बदन होनेपर जिनकी छातीकी पसलियाँ स्पष्ट दिखाई दें, पिचके गाल, बिना तेजकी आँखें, फीकी चमड़ी और फीके मुँह, इस तरहके ही विद्यार्थी हमें प्रत्येक क्लासमें मिलते हैं। बहुतरे विद्यार्थियोंका शरीर तो इतना अधिक सुकुमार होता है कि पाँच-सात किताबोंका बस्ता लेकर भी वे स्कूल तक नहीं जा सकते। और इस लिए कई विद्यार्थी ऐसे भी देखे गये हैं जो अपनी बड़ी वजनदार पुस्तकोंके एक एक दो दो पन्ने फाड़कर और जेबमें रखकर ले जाते हैं, जिससे वे उस पुस्तकके बोझेको ले जानेके कष्टसे छुट्टी पा जायँ ! पन्द्रह मिनिट या आध घण्टेके लिए ही यदि किसी शिक्षकने अपराधके कारण बेंचपर खड़ा कर दिया हो, तो बहुतोंके पैर दुखने लगते हैं। क्लासमें बिना सहारे सीधे बैठे नहीं रह सकते। जरासी मेहनतसे हाँफने लगते हैं। बैठे बैठे, एक ही घंटा पढ़नेसे कमर दुखने लगती है, इससे लेटे लेटे पढ़ना पड़ता है। छः सात घण्टे लगातार पढ़नेसे सिर गरम हो जाता है और कभी कभी दुखने भी लगता है। मास्टरके डरसे, बड़ोंके दबावसे, अथवा

क्लासमें श्रेष्ठ रहनेके लोभसे अशक्तिके होते हुए भी बहुतोंको परिश्रम-पूर्वक विद्याभ्यास करना पड़ता है। इससे वे जल्दी जल्दी, थोड़े थोड़े दिनोंमें बीमार पड़ जाते हैं। तीन-चार पतली पतली रोटियाँ और एक दो चम्मच भात खा लेनेसे ही गले तक पेट भर जाता है। यदि कभी कोई जरासी भारी चीज खा ली, तो उस दिन शामको भूखका पता नहीं रहता। यद्यपि सभीकी दशा ऐसी नहीं है, फिर भी सौमेंसे पचास या पचहत्तर विद्यार्थी तो ऐसे ही होते हैं, इसमें जरा भी सन्देह नहीं। और तुम्हारा शरीर ही क्या अच्छा है? बूढ़ोंकी तरह तो बैठे हो! अच्छा आज जिस विषयका विचार करना है, वह यह है—

हम सबको सुखकी इच्छा रहती है। सुखका अर्थ यही है कि हमारा मन आनन्दसे रहे और हमें अपनी इच्छाके अनुसार सब चीजें मिलती जायँ। पर शरीर निर्बल होनेसे मन प्रसन्न नहीं रहता। शरीर ठीक होने पर जो चीजें बहुत रुचिकर मालूम होती हैं बीमार हो जाने पर वे नहीं रुचतीं। ज्वर या बुखारकी हालतमें, अच्छी बड़ी पतंग, खूब बढ़िया माँजा और डोरकी रील देकर यदि कोई तुम्हें मकानकी छतपर जाकर पतंग उड़ानेके लिए कहे तो क्या यह तुम्हें रुचेगा? उस वक्त तो तुमको मजेदारसे मजेदार चीज भी रुचिकर न मालूम होगी। इससे यह निश्चय होता है कि संसारमें हम लोगोंके समग्र सुखका आधार अधिकतर नीरोग शरीर है। बीमार मनुष्यसे पेटभर खाना नहीं खाया जाता, रातमें अच्छी नींद नहीं आती, बाहर घूमा फिरा नहीं जाता और संक्षेपमें कोई भी काम निश्चयके अनुसार उससे नहीं हो सकता। अच्छे निरोग सुदृढ़

शरीरवाले ही निश्चय किये हुए काम कर सकते हैं। इस लिए इस संसारमें हम लोग जब तक जीते हैं और जब तक अपने अज्ञानसे मृत्युको नहीं प्राप्त होते, तब तक यदि हम सुख चाहते हैं तो निश्चय समझ लीजिए कि वह निरोग रहनेसे ही प्राप्त हो सकता है। घर बनाते समय हम घरकी नींव इस लिए गहरी रखवाते हैं जिससे वह जल्दी न गिर जाय, बेटों पोतों तकके काम आवे। पास पैसा होता है तो उसे यथासाध्य सावधानीके साथ खूब मजबूत बनवाते हैं। तुम भी जब बाजारसे स्लेट लाते हो तब ऐसी मजबूत देखकर लाते हो जो बहुत दिनों तक चले और जल्दीसे टूट न जाय, इसके लिए उसपर लोहेकी चौंपी जड़वाते हो। ऐसा होने पर भी अपने शरीरको–जो तुम्हारे रहनेका असली घर है–बहुत दिनों तक कायम रखनेके लिए, जीर्ण होकर वह जल्दी न गिर न जाय इसके लिए, उसकी बुनियादको बालपनसे मजबूत करनेके लिए तुमने किसी दिन विचार तक नहीं किया, यह कैसे आश्चर्यकी बात है! तुम्हारे पिता तुम्हारे लिए ऐसा मजबूत जोड़ा देखकर लाते हैं जो साल डेढ़ साल चले। ऐसा होने पर भी वे इस बातका विचार नहीं करते कि तुम्हारे शरीरको बचपनसे किस प्रकार सुदृढ़ बनाना चाहिए जिससे तुम चिरजीवी बन सको। तुमको दो बार खिला देना, तुम्हारे लिए कपड़े ला देना, और बिस्तरोंपर मजेसे सुला देना, बस इतनेसे ही वे समझ लेते हैं कि हम अपने लड़केको पूरी सावधानीसे रखते हैं। तुम्हारे शरीरको दुर्बल देखकर माता सोचती है कि यदि तुमको दो 'पड़ी' घी अधिक खिलाया जाय तो तुम्हारे शरीरमें रक्त बढ़ जाय और यह सोचकर वह तुम्हारी रोटी घीसे अच्छी तरह चुपड़ती है।

इस पर भी जब तुम जैसेके तैसे बने रहते हो—चेतते नहीं हो—तो तुम्हारे लिए जाड़ेके दिनोंमें पौष्टिक लड्डू बना देती है और तुम्हें आग्रह-पूर्वक खिलाती है । तुम उसके दो टुकड़े भी खा लेते हो, तो स्कूल जाते समय तक तुमको भूख ही नहीं लगती और इससे कच्ची भूख पर ही थोड़ा बहुत खाकर स्कूल चले जाते हो । इतनी चिन्ता रखनेपर भी जब तुम पुष्ट नहीं होते, तो निरुपाय हो मनको यह कह कर समझाती है कि इसका तो शरीर ही इकहरा है, यह तो जन्मसे ही ऐसा है !

स्कूलों और पाठशालाओंके शिक्षक केवल मानसिक शक्तिको सुधारनेके पीछे पड़े रहते हैं । उन्हें तुम्हारे शरीरके सम्बन्धका विचार स्वप्नमें भी नहीं आता । नीरोग शरीरवाले विद्यार्थियोंका मन बलवान् होता है और इस लिए वे ही अच्छी तरह पढ़कर याद रख सकते हैं, इस सिद्धान्तसे वे परिचित होते हैं । फिर भी यदि तुम्हें अच्छी तरह पाठ उपस्थित नहीं होता है तो उसके असली कारणपर ध्यान न देकर यह मानकर तुम्हें दंड देने लगते हैं कि तुमने आलस्यसे या जान बूझकर अभ्यास नहीं किया है । तुम साहस करके कह भी देते हो कि बहुत बार पढ़ने पर भी याद नहीं होता, फिर भी तुम्हारे शिक्षककी दृष्टि सच्चे कारणकी ओर नहीं जाती । निर्बल शरीर-वालोंका मस्तिष्क निर्बल होता है । इससे कठिन अभ्यास करने पर भी अच्छी तरह पाठ याद नहीं रहता । मानसिक शास्त्रके इस नियमको अलग रखकर तुम्हारे कितने ही शिक्षक क्रोध दिखाते हुए तुमसे कहते हैं कि यदि याद नहीं रहता तो सौ बार पढ़ो, हजार बार पढ़ो, इससे

शीघ्र याद हो जायगा ! ! जब पाँच-सात बार पढ़नेसे ही तुम्हारा दिमाग घूमने चकराने लगता है तो सौ या हजार बार पढ़ने पर तुम्हारी क्या दशा होगी, इस बातका विचार ही ये शिक्षक नहीं करते। इस तरह जब तुम्हारे मनके ही समान तुम्हारे शरीरको भी विकसित करनेकी जरूरत है, तब तुम्हारे शिक्षक उलटा उसे और अधिक दुर्बल बनानेका प्रयत्न करते हैं, यह बड़े ही खेदकी बात है।

तो अब तुम्हें क्या करना चाहिए ? घरमें भी तुम्हारे शरीरके सुदृढ और नीरोग होनेकी अधिक संभावना नहीं है और पाठशालोंमें भी तुम्हारे शरीरकी ओर पूरा ध्यान नहीं दिया जाता है, तो अब अपने शरीरको नीरोग रखने और उसे सुदृढ बनानेका काम तुम्हें स्वयं ही अपने हाथमें लेना चाहिए। 'स्वावलम्बनके समान बल नहीं' इस कहावतके अनुसार यदि अपने शरीरके सुधारनेका भार तुम अपने ही सिर पर न लोगे तो उसके सुधरनेकी आशा बहुत ही कम है। अपने शरीरको सुधारनेके कारण यदि कभी तुम्हारे विद्याभ्यासमें थोड़ीसी हानि भी पहुँचे तो इसका खयाल न करना। इसका बदला तुमको बहुत अच्छा मिलेगा। पर यदि अभ्यासकी हानिकी ओर दृष्टि दे शरीरको सुधारनेमें गफलत करोगे, तो शरीर दिन दिन दुर्बल होकर अन्तमें किसी कामका न रहेगा और यदि शरीर बेकाम हो गया तो फिर तुम्हारे यहाँ दूसरे चाहे जितने सुखके साधन हों—रहनेके लिए हवेली, बैठनेके लिए बग्गी मोटर, खानेके लिए मनमाने पदार्थ, विद्या—वे सभी तुम्हारे लिए व्यर्थ हो जायँगे। यह सब होते हुए भी तुमको सम्पूर्ण सुख न मिलेगा। इतना ही नहीं,

वल्कि अधिक अवस्था होने पर जिन वड़े वड़े कामोंको करके तुम अपना, अपने सम्बन्धियोंका, अपने देशका और प्राणिमात्रका कल्याण कर सकते, और जिन कामोंसे तुम्हारा जगत्में जन्म लेना सार्थक माना जा सकता, उनको अंशतः भी किये विना, ८०, ९०, १०० या इससे भी अधिक वर्षोंतक जीवित न रह कर, ५० या अधिकसे अधिक ६० वर्षमें ही दुःखके साथ अपनी आयु पूरी कर अपनी देहका अन्त कर वैठोगे और जिनपर वड़ी वड़ी आशायें वाँधी गई हैं, ऐसे तुम जैसे, आज छोटे होने पर भी आगे महापुरुष हो सकनेकी योग्यता रखनेवालोंका, इस प्रकारसे अन्त होना वहुत ही खेदकारक है। इससे इस जगत्में तुम्हारा सबसे प्रथम और सबसे प्रधान कर्तव्य अपने शरीरको नीरोग और वलवान् रखना है और यह केवल तुम्हारा ही नहीं मनुष्य मात्रका कर्तव्य है। इस कर्तव्यके पालनमें जो गफलत करते हैं वे अपने धर्मसे भ्रष्ट समझे जाते हैं और कर्तव्यसे अर्थात् अपने धर्मसे भ्रष्ट होना पाप है, इस लिए शरीरकी हिफाजत न करनेवाले अर्थात् शरीरको नीरोग न रखनेवाले और वीमार करनेवाले मनुष्य अनजानमें पाप करते हैं, इसमें जरा भी सन्देह नहीं है।

क्यों, चौंक क्यों पड़े? शरीरको बीमार करनेवाले पाप करते हैं, यह वात क्या तुम्हारे ध्यानमें नहीं आई? सुनो, जरा विस्तार तो होगा पर स्पष्ट रूपसे समझमें आ जायगा।

यही देखो, शरीर अच्छा न होनेसे अनेक करने योग्य काम मनुष्यसे नहीं होते। उद्यम न कर सकनेसे वे धन नहीं कमा सकते

और इससे धनके द्वारा उदार पुरुष लोकहितके जो अच्छे अच्छे काम कर सकते हैं, बीमारोंको उनके करनेकी तो आशा ही न रखनी चाहिए। इसके सिवाय बीमार आदमीके पास जो कुछ थोड़ा बहुत कमाया हुआ होता है उसमेंसे बहुत कुछ दवा दारूमें खर्च करना पड़ता है और इससे घरके मनुष्योंको भी आवश्यक वस्तुओंमें संकोच कर दुःखसे दिन निकालने पड़ते हैं। इस प्रकार बीमार आदमी परिवारका अच्छी तरह भरण-पोषण करनेके प्रथम धर्मसे भ्रष्ट हो जाता है। यदि शरीरसे किसीकी मदत करनेका मौका आ जाता है तो निर्बल मनुष्य टकटकी लगाये देखता रहता है—कुछ कर नहीं सकता है। बीमार आदमीकी बुद्धि तेज नहीं होती और यदि किसीकी बुद्धि स्वभावसे तेज होती है, तो भी बीमारीके कारण वह मंद हो जाती है। यदि जरा प्रकाशित भी होती है तो उसका जैसा चाहिए वैसा उपयोग नहीं हो सकता! क्योंकि किसी काममें जरासा भी बुद्धिका उपयोग किया जाता है तो माथा भन्ना उठता है और दिमाग गरम हो जाता है, जिससे उसकी बुद्धिका दूसरोंको जैसा लाभ होना चाहिए वैसा नहीं होता। अब विचार करके देख लो कि ऊपर लिखे सब कामोंको करना प्रत्येक मनुष्यका धर्म है; परन्तु बीमार आदमीसे ये काम किसी तरह नहीं होते और इससे बीमार आदमी अपना फर्ज न अदा कर पाप ही करता है, यह समझनेके लिए बड़ी भारी अक्लकी जरूरत नहीं है। तुम कहोगे कि बीमार आदमी जान बूझ कर गफलतसे अपने धर्मका पालन न करे तो पाप करना माना जासकता है, पर बीमारीको रोकना क्या किसीके हाथकी बात है? परवश पड़ा हुआ मनुष्य यदि

अपना धर्म न पाल सके, तो इसमें उसका क्या दोष ? पर तुम्हारा यह कहना विचार करनेसे ठीक नहीं जँचता। यदि कोई मनुष्य चोरी करके एक साल भरके लिए कैद जाता है और इससे उसके निराधार बाल-बच्चे भूखों मरते हैं, तो यह उस पुरुषका नहीं तो और किसका पाप है ? यदि वह चोरी न करता तो उसके बाल-बच्चे क्यों भूखों मरते ? इसी प्रकार यदि कोई मनुष्य शरीरको नीरोग रखनेके नियमोंका पालन न करे, चाहे जिस तरह स्वेच्छाचारसे वर्तने लगे और इससे बीमार पड़ कर अपना फर्ज न अदा कर सके, तो इसमें सारा कुसूर किसी दूसरेका नहीं, बल्कि मनमाने काम करनेवाले उसी मनुष्यका है। मैं यदि आँखें मींच कर रास्तेपर चलूँ और गाड़ी या मोटरके नीचे आकर कुचल जाऊँ या नालीमें गिरकर पाँव तोड़ लूँ तो इसमें कुसूर किसका ? सँभलकर और आँखें खोलकर चलना मनुष्य मात्रका फर्ज है। इसमें यदि कोई गफलत करता है तो पाप करता है और उस पापका फल दुःख उस अवश्य भोगना पड़ता है। बीमार आदमी भी संभलकर नहीं चलता। इससे वह भी पाप ही करता है। इसलिए तुमको ऐसे काम करनेकी बड़ी जरूरत है, जिससे बीमार न पड़ो और हमेशा नीरोग रहो।

तुम मुझसे पूछोगे कि शरीरको भला चंगा रखना तो हम बहुत चाहते हैं, पर क्या यह अपने हाथकी बात है ? यदि किसी दवा या पौष्टिक पदार्थके खानेसे यह हो सकता हो, तो बताओ, उस दवा या पौष्टिक पदार्थको खावें और बलवान् तथा नीरोग बनें। बलवान् और निरोग होनेकी तुम्हारी आतुरता जानकर मुझे आनन्द

होता है। हाँ, नीरोग और बलवान् होना सबके हाथकी बात है। यदि तुमको जन्मसे ही, माँ–बापसे ही–कोई बीमारी मिली हो, तो भी निराश न होना। जरा देर लगेगी, पर, तुम्हारी इच्छा सफल हुए बिना न रहेगी। कवि गेटे (Goethe) को बचपनसे लहू के करनेकी बीमारी थी, परन्तु उसने नीरोग रहनेके नियमोंका अच्छी-तरह पालन किया और इससे वह रोगमुक्त हो गया। वह जीवन भर आरोग्यका श्रेष्ठ सुख भोगता रहा। चेटोब्रियाण्डके माँ–बापको क्षयरोग था, इससे उसे भी क्षय हो गया। पर खुली हवामें घूमकर, उपवास कर तथा नीरोग रहनेके अन्य नियमोंका पालन कर, उसने अपना शरीर ताँबे जैसा लाल कर लिया और ८० वर्षकी लम्बी आयु प्राप्त की। सुप्रसिद्ध पहलवान सेण्डोका शरीर भी बचपनमें बिल्कुल सूखा हुआ था; पर आज वह विश्वप्रसिद्ध मल्ल है। इस लिए तुम्हें निराश होनेकी कोई जरूरत नहीं है। नीरोग और बलवान् बननेके उपाय भगवान्ने सभी मनुष्योंके हाथमें रख छोड़े हैं। गाँठके पैसे खर्च करके कड़वी या बेस्वाद दवाइयाँ गलेके नीचे उतारनेकी जरूरत नहीं है। परमेश्वरने कृपा करके इन उपायोंको ऐसा सरल और सस्ता बना रक्खा है कि अमीर और गरीब सब किसीको ये घर बैठे मिल सकते हैं। इसलिए तुम प्रसन्न होओ और शरीरको नीरोग तथा बलवान् बनानेवाले उपायोंको—जो मैं तुम्हें अब बतलाऊँगा—ध्यान देकर सुनो। ये उपाय आरोग्यविद्याके जाननेवाले बड़े बड़े अनुभवी विद्वानोंके बतलाये हुए हैं।

३–शरीर-यन्त्रकी रचना।

आज तो जान पड़ता है तुम कभीसे मेरी राह देख रहे हो। शरीरको नीरोग रखनेके उपायोंको जाननेकी तुम्हारी यह आतुरता प्रशंसायोग्य है, परन्तु मैं तो तुम्हारी प्रशंसा तब ही करूँगा जब तुम इन उपायोंका दृढ़तासे पालन करके आरोग्यके बड़े बड़े सुख, जो सुलभ होते हुए भी, उपायोंके न जानने और उनके अनुसार न चलनेसे दुर्लभ हो रहे हैं, भोगनेका सौभाग्य प्राप्त कर सकोगे। इस संसारमें मनुष्यको अज्ञान, आलस्य और गफलतसे जैसे और जितने दुःख भोगने पड़ते हैं, वैसे और उतने दुःख और किसी कारणसे नहीं भोगने पड़ते! अपने शरीरको निरोग रखनेके उपायोंका अज्ञान, उपायोंका ज्ञान होने पर भी उन उपायोंको आग्रहपूर्वक पालनेमें आलस्य और लापरवाही, ये दोष सौमेंसे नव्वे मनुष्योंमें दिखाई देते है। बल्कि यह परिमाण बहुत कम है। यदि इस विषयमें सौमेंसे सौ मनुष्योंको भी लापरवाह कहें, तो अत्युक्ति न होगी। यदि कोई घड़ी बिगड़ जाती है, तो मनुष्य इस बातकी जाँच करता है कि वह बिगड़ क्यों गई है। यदि धूल भरनेसे बिगड़ी होती है तो इसकी जाँच करके घड़ीसाजसे उसे साफ कराता है। यदि 'वालकमानी' टूट जाती है तो उसे खुला कर और अपनी खातिरी कर उसमें दूसरी 'वालकमानी' डलवाता है। यदि कोई चक्कर टूट गया या खिसक गया हो तो घड़ीसाजसे उसकी भी मरम्मत कराता है। बिगड़ी

हुई घड़ीसे शायद ही कोई काम चलाता होगा। पर यदि घड़ीकी अपेक्षा अत्यन्त उपयोगी, अत्यन्त नाज़ुक और अटपटी रचनावाला अपना शरीररूपी यन्त्र बिगड़ जाता है तो उसका क्या बिगड़ा है, यह जाननेकी परवाह बहुत ही थोड़े लोगोंको होती है और ऐसे बिगड़े हुए शरीरोंसे जबतक काम चलता है चलाते रहते हैं। यन्त्रको चलानेवाला मनुष्य यदि यन्त्रकी सारी सूक्ष्म रचना अच्छी तरह न जानता हो, तो जिस तरह वह उसे अच्छी तरह चला नहीं सकता, वैसे ही शरीररूपी यन्त्रको चलानेवाला यदि शरीरकी सारी सूक्ष्म रचना जाननेके कारण इस शरीर यन्त्रको अच्छी तरह न चला सके और उसे बिगाड़ डाले तो इसमें आश्चर्य ही क्या हो सकता है! घड़ीमें चाबी कैसे भरनी चाहिए, काँटा फेरना हो तो कैसे फेरना चाहिए, उसे किस तरह संभाल कर रखना चाहिए, आदि बातें न जाननेवाले किसी अनाड़ी छोकरेके हाथमें यदि सोनेकी एक पाँच सौ रुपयेकी घड़ी दे दी जाय, तो उस घड़ीकी कैसी दुर्दशा ो जायगी, यह सहज ही अनुमानमें आ सकता है। परन्तु हजारों और लाखों रुपयोंसे भी न मिलनेवाली इस शरीररूपी घड़ीकी अनाड़ी आदमियोंके हाथ पड़ जानेसे कैसी दुर्दशा हो जाती है, इस ओर किसीका भी ध्यान नहीं जाता, यह कुछ कम आश्चर्यकी बात नहीं है। स्कूलोंमें आफ्रिका और अमेरिकाकी बातें सिखाई जाती हैं, पृथिवीकी तथा पृथिवीके उस पार सूर्यादि लोकोंकी बातें सिखाई जाती हैं, भूमितिके सिद्धान्त और बीज-गणितके कठिन कठिन प्रश्न हल करना बताया जाता है, पर जिससे विद्यार्थियोंको सब पुरुषार्थ साधना है उस शरीररूपी यन्त्रकी रचन

कैसी है, किन क्रियाओंसें यह शरीररूपी यन्त्र अच्छी तरह चलता है और किन विरुद्ध क्रियाओंसे नहीं चलता, इन अवश्य जानने योग्य वातोंपर वहुत ही कम ध्यान दिया जाता है।

विद्यार्थी मित्रो ! सौभाग्यसे हम लोगोंके बीचमें मित्रता हो गई है, इसलिए अब इस अवश्य जानने योग्य विषयसे तुम अज्ञान न बने रहोगे । आजतक संसारमें जितने यन्त्र आविष्कृत हुए हैं, उन सबमें यह शरीररूपी यन्त्र इतना अधिक आश्चर्यकारक और सूक्ष्म रचनावाला है कि इसके सम्बन्धका सम्पूर्ण ज्ञान तो वहुत समय और अभ्याससे ही हो सकता है । विद्वानोंने इस विषयपर बहुत कुछ लिखा है । यदि वे सब वातें मैं तुमको बताने बैठूँ, तो एक तो वे सब तुम्हारी समझमें ही न आवेंगी और दूसरे तुम्हारे कल्याणके लिए मुझे जो अन्य वहुतसी वातें कहनी हैं वे भी रह जायँगी । इस लिए इस विषयमें बहुत गहरे न उतरकर, जिन बातोंका जानना तुम्हारे लिए बहुत जरूरी है और जिनका तन्दुरुस्तीसे वहुत निकट सम्बन्ध है, उन्हीं मुख्य मुख्य बातोंको बता देनेका मेरा विचार है ।

हमारे शरीरमें जो जठर (पेट) नामका अवयव है वह परमावश्यक अवयव है । क्योंकि सारे शरीरका पोषण इसी अवयवके द्वारा होता है । जब तक जठर अपना काम बराबर करता रहता है तभी तक सारा शरीर नीरोग और बलवान् रहता है । परन्तु यदि वह किसी कारणसे बिगड़ जाता है तो उसका प्रभाव सारे शरीरपर पड़ता है । जैसे यदि एक बड़े कुटुम्बका पालन करनेवाले गृह-

स्थकी कमाई बीमारीसे अथवा और किसी कारणसे बन्द हो जाती है, तो उसकी कमाईसे जीनेवाले कुटुम्बके सारे मनुष्य भूखों मरने लगते हैं, उसी तरह जब जठर बिगड़ जाता है और वह अपना काम बराबर नहीं कर सकता, तो उससे पोषण पानेवाले शरीरके सारे अवयव भूखों मरने लगते हैं और धीरे धीरे दुर्बल होते जाते हैं। जो अन्न हम रोज खाते हैं, उस अन्नसे रक्त बनाकर समग्र शरीर और सब अवयवोंको पोषण देना जठरका काम है। पर जब वह ठीक दशामें नहीं होता है, तब सब अवयवोंके लिए आवश्यकतानुसार रक्त पैदा नहीं कर सकता और इस कारण सब अवयवोंको यथेष्ट रक्त न मिलनेसे सारा शरीर सूखता जाता है और दूसरे अवयव भी अपना काम ठीक ठीक करने योग्य नहीं रहते। इससे जठरकी अच्छी दशा नीरोग रहनेमें मुख्य कारण है।

किन किन नियमोंके तोड़नसे जठरकी दशा बिगड़ जाती है, और किन किन नियमोंके पालनेसे नहीं बिगड़ती, यह मैं तुम्हें यथासमय बताऊँगा, जिससे जठरके बिगड़नेके कारणोंसे तुम बच सको। आज तो मैं अपनी बात यहीं खतम करता हूँ। जठर क्या है, और अन्नपचनकी क्रिया उसमें किस प्रकार होती है, यह तुमको खूब अच्छी तरहसे समझानेके लिए कल मैं अपने साथ एक चित्र लेता आऊँगा।

४-पचनक्रिया-चर्वण, द्रावण।

आज मैं जरा पहले आया हूँ। कल जो जठरका चित्र लानेके लिए कह गया था, उसे भी लाया हूँ। इस चित्रकी सहायतासे मैं तुमको यह समझाना चाहता हूँ कि खाया हुआ अन्न जठरमें किस तरह पचता है और किस तरह उससे रक्त बनता है। अन्नपचनकी क्रिया शरीरमें किस प्रकार होती है, यह जाननेकी तुमको बहुत जरूरत है। क्योंकि, अन्न किन नियमोंसे बराबर पचता है, इसका ज्ञान यदि तुम्हें न होगा, तो उन नियमोंको अक्सर तुम भंग कर बैठोगे और इससे तुम्हारे जठरमें अन्न बराबर नहीं पचेगा। अन्न बराबर न पचनेसे तुम्हारे शरीरके बहुतसे अवयवोंके पोषणके लिए आवश्यक रक्त नहीं मिलेगा और ऐसा होनेसे अनेक रोग पैदा हो जायँगे। इससे पचनक्रियाका वर्णन खूब ध्यान देकर सुनना।

हम लोगोंकी इस बातचीतमें 'पचनक्रिया' शब्द दो चार बार आया है। अन्नका पचन होना क्या तुम जानते हो? वैद्यविद्या जाननेवाले पचनकी व्याख्या इस प्रकार करते हैं,—

जो अन्न हम लोग खाते हैं वह गलेमेंसे होकर जठरमें अर्थात् पेटमें पहुँचता है। हम जितने पदार्थ खाते हैं—चाहे वे दो चार तरहके हों या सौ तरहके—पचनक्रियासे वे दो प्रकारके पदार्थोंमें बदल जाते हैं। एक पदार्थमेंसे वह पदार्थ बनता है जिसे वैद्यकमें रस कहते हैं। यह रस हमारे शरीरका पोषण करनेवाला पदार्थ है। कारण इस रससे

नया रक्त बनता है। हमारे शरीरके सब अवयव रोज रोज काम करनेसे घिसते—छीजते रहते हैं। उन्हें इस नये तयार हुए रक्तमेंसे थोड़ा थोड़ा भाग मिलता है, और इससे अवयवोंका घिसना—छीजना हम लोगोंको माल्रम नहीं होता। यदि रोज रोज नया रक्त न बनता रहे, और घिसते हुए अवयवोंको न मिलता रहे, तो हम लोग रोज रोज दुर्बल होते जायँ और अन्तमें मर जायँ। क्षयके रोगियोंके शरीरमें नया रक्त पैदा नहीं होता और इस कारण अवयवोंको पोषण न मिलनेसे वे अन्तमें मर जाते हैं। इस तरह हमारे जठरमें बना हुआ रस नामक पदार्थ—जिससे रक्त बनता है—बहुत उपयोगी है। दूसरा पदार्थ मल है। हमारे शरीरके पोषणमें इसका कोई उपयोग नहीं होता। यह रसके समान प्रवाही (जल जैसा) नहीं होता; किन्तु आधा प्रवाही और आधा कठिन होता है। मिट्टीमें पानी डालकर जैसे गारा बनाया जाता है वैसा, अर्थात् न तो पानी जैसा पतला और न पत्थर जैसा कड़ा, यह होता है और दस्तके मार्गसे बाहर निकल जाता है। इस प्रकार खाये हुए अन्नसे शरीरके पोषणके लिए उपयोगी भाग रस और निरुपयोगी भाग मल, इन दोनोंके योग्य रीतिसे बराबर बनते रहनेका ही नाम पचनक्रिया है।

पचनक्रिया क्या है, क्या तुम अच्छी तरह समझ गये? बहुतसे मनुष्य अन्न तो खाते हैं, परन्तु वह उनके पेटमें नहीं टिकता और दस्त हो होकर बाहर निकल जाता है। ऐसे मनुष्योंका जठर बिगड़ा हुआ समझना चाहिए। उनके शरीरमें खाये हुए अन्नका रस नहीं बनने पाता और साधारणसी कच्ची पचनक्रिया होनेसे बहुतसा

अन्न मलरूपमें वाहर निकल जाता है । ऐसे मनुष्य नया शुद्ध लहू न मिलनेसे नित्य नित्य दुर्बल होते हुए अन्तमें मर जाते हैं। इसी तरह वहुतसे मनुष्योंके जठरमें ऐसा विगाड़ हो जाता है कि उसमें रस तो वनता है, पर दूसरा पदार्थ मल अन्नमेंसे पचकर अलग न होनेसे कुछ कड़ा रह जाता है और इससे उन्हें दस्त साफ़ नहीं होता। ऐसे मनुष्योंको पीछे वद्धकोष्ठकी वीमारी हो जाती है और इससे ववासीर, भगंदर आदि भयंकर रोग हो जाते हैं। ऐसे लोगोंका मल शरीरमेंसे पूरी तरह वाहर न निकलनेसे, वहुत कुछ भीतर ही रह जाता है और जैसा कि पहले वतलाया जा चुका है मल एक निकम्मा पदार्थ है, इसलिए जव वह शरीरके भीतर रह जाता है, तव अनेक प्रकारके रोगोंको पैदा करने लगता है।

इस कथनसे तुमको अच्छी तरह समझमें आ गया होगा कि हमारे शरीरमें पचनक्रिया वरावर न होनेसे अर्थात् खाये हुए अन्नमेंसे उपयोगी भाग रस और अनुपयोगी भाग मल यथायोग्य रीतिसे न वननेसे शरीरके पोषणके लिए उपयोगी रक्त शुद्ध और यथेष्ट परिमाणमें नहीं मिलता और इससे अनेक रोगोंके होनेकी सम्भावना रहती है।

इस पचनक्रियामें सहायता पहुँचानेवाली क्रियाओंमें दो क्रियायें मुख्य हैं—पहली चर्वण और दूसरी द्रावण । चर्वणका अर्थ चवाना अर्थात् अन्नके ग्रासको चवा चवाकर खूव वारीक करना है और द्रावणका अर्थ मुँहमेंसे निकलनेवाले प्रवाही पदार्थके साथ अन्नका अच्छी तरह मिश्रित करना है। मुँहमेंसे निकलनेवाले पदार्थको थूक

(लार) कहते हैं। जीभके नीचेकी अत्यन्त सूक्ष्म छः मांसग्रन्थियोंमेंसे यह प्रवाही पदार्थ निरंतर झरता रहता है।

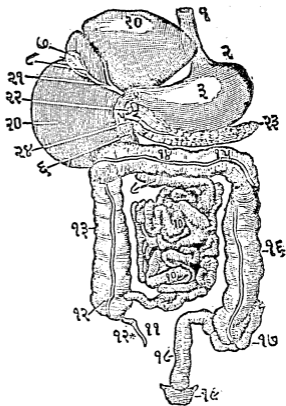
बहुतसे मनुष्य ये दो क्रियायें अच्छी तरह नहीं करते। ग्रास या कौरको मुँहमें रक्खा और जरा इधर उधर करके अच्छीतरह चबाये बिना ही गलेके नीचे उतार दिया। और दाल भात जैसे नरम पदार्थोंके ग्रासोंके विषयमें तो कुछ पूछिए ही नहीं,—मुँहमें रक्खा और भीतर गया। खानेमें देर लगनेसे लोग हँसते हैं। पाँच मिनटमें ही खाना खाकर उठ आनेवालोंकी बड़ी तारीफ होती है। भात जैसे नरम पदार्थको कुछ समयतक मुँहमें रखकर जरा चबाना या मुँहमेंसे निकलते हुए प्रवाहीके साथ मिलानेकी तकलीफ उठाना बहुतोंको अच्छा नहीं मालूम होता। ऐसे लोगोंको यदि कभी खानेके बाद उलटी हो जाती है तो उसमें भातके समूचे दानें, और साग खाया हो तो उसके भी समूचे टुकड़े, गिरे हुए दिखाई देते हैं।

अच्छी तरह न चबाये गये अन्नको पचानेमें जठरको बहुत तकलीफ उठानी पड़ती है। बलवान् जठर तो ऐसा अन्न बहुत देरमें किसी तरह पचा भी डालता है, पर निर्बल जठरवालेको ऐसा अन्न नहीं पचता और इससे उसे धीरे धीरे आपचका रोग हो जाता है। भोजनको अच्छी तरह पचानेके लिए उसे खूब चबाने और मुँहमेंसे झरनेवाले प्रवाही पदार्थके साथ मिला देनेकी अत्यन्त आवश्यकता है। इससे भोजन अच्छी तरह पच जाता है और रोग बहुत कम होते हैं। जो जो मनुष्य दीर्घ जीवन और अच्छी तन्दुरुस्ती भोगनेके लिए प्रसिद्ध हैं या हो गये हैं वे सभी अन्नको अच्छी तरह चबाते हैं

और चबाते थे। इंग्लैण्डके प्रधान मन्त्री स्वर्गीय मि० ग्लेडस्टनने अपनी १०० वर्षकी आयु अच्छी स्वस्थ दशामें समाप्त की है। मुँहके कौरको चालीस बार चबाये बिना वे उसे गलेके नीचे न उतारते थे। इस नियमसे वे अपने जीवनमें बहुत ही कम बीमार पड़े थे। ५० वर्षकी उमरमें ही हम लोगोंमेंसे बहुतोंका जठर निर्बल हो जाता है और कमर झुक जाती है, पर उनका जठर मरणपर्यन्त जवान आदमियोंके जठरसा बलवान् था, शरीर हृष्टपुष्ट था, कमर टेढ़ी न हुई थी और वे रोज जंगलमें जाकर लकड़ी काटते थे। इससे अच्छी तन्दुरुस्ती भोगनेके लिए तथा खाया हुआ अन्न अच्छीतरह पचानेके लिए तुमको चाहिए कि जो अन्न तुम खाओ उसे दाँतोंसे अच्छी तरह चबाओ और लारके साथ अच्छी तरह मिल जाने दो। इससे तुमको अपच तथा उससे होनेवाले बहुतसे दुःखदायक रोग कभी न होंगे।

पचनक्रिया अच्छी तरह होनेके कौन कौनसे नियम पालने योग्य हैं उन्हें मैं आगे प्रसंग आने पर बताऊँगा। अभी तो इस चित्रके द्वारा पचनक्रियाके मूल तत्त्वको ही समझाता हूँ।

इस चित्रके सिरेपरकी तंग नली देखो। ये १-२ अङ्क जहाँ लिखे हैं वहाँ यह नली है। यह नली हम लोगोंके गलेमेंसे होकर जठर तक गई है। अच्छी तरहसे चबाया हुआ तथा लारके साथ मिला हुआ अन्न इस नलीमेंसे होकर जठरमें जाता है। जहाँ यह ३ का अङ्क लिखा हुआ है वह जठर है। जहाँ २ का अङ्क लिखा है वह जठरमें अन्नके जानेका द्वार है। जठर एक थैली सरीखा है। उसमें अन्न पहुँचते ही जठरके भीतरी भागमें चारों ओर रहनेवाली नलियोंमेंसे एक प्रकारका प्रवाही रस झरने लगता है। वह अन्नके साथ एक प्रकारकी मन्थन जैसी क्रियासे मिलता

है । इस मन्थनकी क्रियाके होनेसे खाया हुआ अन्न बदलकर गुलाबी और जरा भूरे रंगकी लेई जैसा हो जाता है । इसे आमरस (chyme) कहते हैं । हमारे जठरको इतना ही काम करना पड़ता है । १–२ रास्तेसे होकर आया हुआ अन्न, भीतरसे निकलते हुए प्रवाहीके साथ मिलकर गुलाबी और जरा भूरे रंगकी लेईसा हो जाता है और इसके साथ ही जठरका काम पूरा हो जाता है । अन्नको बदल कर इस प्रकारके रंगका बनानेमें नीरोग मनुष्यके जठरको अधिकसे अधिक तीन घंटे लगते हैं । निर्बल जठरवालेको, जिसने अन्न अच्छी तरह न चबाया हो उसको, और शीघ्र न पचनेवाला भारी पदार्थ खाया हो उसको, इस कार्यमें अधिक समय लगता है ।

इस पचनक्रियाके सम्बन्धकी बहुत सी बातें अभी आगे कहनी हैं । आज इतना ही बहुत है ।

५–अन्नमेंसे रसका पृथक्करण।

आज, कलकी अधूरी रही हुई बातको फिर उठाता हूँ। इस चित्रमें ४ का अङ्क देखो। यह उस जठरमें तैयार हुए लेई जैसे अन्नके नीचे उतरनेका रस्ता है। इस रास्तेसे होकर ५-६ तक जो नळी जाती है उस नळीसे होकर यह अन्न तलपेटमें रहनेवाली आँतमें आता है। यह नळी आठ या दस इंच लम्बी होती है और इसके नीचेकी आँतसे जिस पर ९-१०-१० अङ्क लिखे हैं जठरका सम्बन्ध नळीके द्वारा ही रहता है। यह नळी इस १२–१३–१४–१५ अङ्कवाली बड़ी आँतके पीछे होकर नीचेकी छोटी आँतसे जुड़ती है। इस १३ के अङ्कके समीप यह नळी इस बड़ी आँतके पीछेसे जाकर नीचेकी ९–१०–१० वाली छोटी आँतमें मिलती है। ९–१०–१० वाली इस बीचकी छोटी आँतमें पचनकी अधूरी रही क्रिया होती है, अर्थात् इस आँतमें, जठरमेंसे आये हुए लेई जैसे पदार्थके रस और मल ये दो भाग हो जाते हैं जिनके विषयमें कि कल कहा जा चुका है। पचनक्रिया करनेवाली इस बीचवाली छोटी आँतकी लम्बाई मनुष्यकी लम्बाईसे छः सात गुनी है। यदि तुम्हारी ऊँचाई ४॥ फीट है, तो तुम्हारे पेटके नीचेकी इस आँतकी लम्बाई २८–३० फीट तक होगी।

३ जठरमें तैयार हुआ अन्न ४–५ नळीसे नीचेकी ९–१०–१० आँतमें जिस वक्त उतरता है, उसी वक्त ५–६ नळीसे जुड़ी हुई ७

अङ्कवाली थैलीमेंसे—जिसमें कलेजे (यकृत्) में तैयार हुआ पित्त संचित होता है,—थोड़ा पित्त भी इस जठरमें जाते हुए अन्नके साथ मिल जाता है। तथा दूसरी इस ७ के पासकी नलीमेंसे, जो ४-५-६ नलीसे जुड़ती है, पचनक्रियाको मदद पहुँचानेवाला एक दूसरा प्रवाही भी साथ ही साथ अन्नमें मिलता है। इस प्रकार अन्न, पित्त तथा यह प्रवाही तीनों मिलकर ४-५-६ नलीमेंसे होकर नीचेवाली ९-१०-१० आँतमें आते हैं। तुमको याद तो होगा कि पहले चबाते वक्त अन्न लारसे मिश्रित हुआ था और अब इन दो नये प्रवाहियोंसे मिश्रित होता है। ये सब जब नीचेवाली आँतमें आते हैं, तब वहाँ भी आँतसे एक प्रकारका पचनक्रियोपयोगी रस निकलता है। उससे ये सब मिलते हैं और इस प्रकार ये सब प्रवाही मिलकर अधिकांश अन्नको सूक्ष्म परमाणुरूप कर डालते हैं। यह दूध जैसे सफेद रंगका होता है। यह दूध जैसा सफेद, इसी अन्नमेंसे पचकर तैयार हुआ पदार्थ, हमारे शरीरका पोषण करनेवाला रस है।

पचनक्रियासे अन्नका रस और मल नामके दो भाग हो जाते हैं, यह जो मैंने कल तुमको बताने कहा था उसमेंसे शरीरके पोषणके लिए उपयोगी भाग रस किस प्रकार बनता है, यह तो तुमको संक्षेपमें बता दिया। अब मैं तुमको यह बतलाता हूँ कि यह रस शरीरके पोषणमें किस प्रकार बँट जाता है।

९-१०-१० आँत बड़ी भारी नहर जैसी है। इसके भीतरका हिस्सा असंख्य पर्तों या तहोंसे बना है। मखमलके कपड़ेके ऊपर जैसे रोयें निकले होते हैं, उसी प्रकार इन तहोंपर अगणित छोटी छोटी नालियाँ निकली हैं। ये नलियाँ अन्नसे तैयार हुए दूध जैसे सफेद रसको

चूस लेती हैं। जैसे जैसे रस आँतमें नीचे बहता जाता है वैसे वैसे ये छोटी छोटी नलियाँ रसको चूसती जाती हैं। यह चूसा गया रस आँतकी तहके पासकी दूसरी मोटी नलीसे एक बड़ी नसमें पहुँचाया जाता है। इस बड़ी नसका सिरा ऊपर हृदय तक गया है। इस नसके द्वारा रस हृदयमें पहुँचता है। तुमको माऌम होगा कि हृदय रक्तका एक बड़ा कुंड है। हृदयसे रक्त सारे शरीरमें दौड़ता है। यह रस रक्ताशयमें पहुँच कर और वहाँ रक्तके साथ मिलकर रक्त जैसा हो जाता है। यह नया रस फिर समग्र शरीरमें छोटी छोटी नलियोंमेंसे होकर दौड़ता है और प्रत्येक अवयवको पोषण देता है। इनमेंसे कितनी ही नलियाँ तो बारीक बालसे भी बारीक हैं।

खाया हुआ अन्न किस प्रकार पचता है, उसका रस बनकर किस तरह उससे लहू बनता है और उस लहूसे सारे शरीरका कैसे पोषण होता है, यह अब तुम अच्छी तरह समझ गये होगे।

हमारी इस बातचीतपर यदि तुम विचार करोगे तो तुमको तुरन्त समझमें आ जायगा कि मेरा यह कहना कि अन्नको अच्छी तरह पचानेके लिए खूब चबाना आवश्यक है बहुत यथार्थ है। ९-१०-१० आँतमें अन्नके आटेसे भी अत्यंत बारीक कण हो जाते हैं। यदि अन्न अच्छी तरह चबाकर बारीक न किया गया हो तो वह कसे अत्यन्त बारीक होगा? तुमने कभी बाजरेके भुट्टे खाये हैं? अक्सर लोग उनके दानोंको खूब नहीं चबाते। इससे दूसरे दिन मलमें बाजरेके दाने ज्योंके त्यों दिखाई देते हैं। ये समूचे दाने अच्छी तरह न चबानेसे आटे जैसा नहीं पिसे और इससे नीचेकी आँतमें परिवर्तित होनेवाला सफेद पदार्थ नहीं बने और इससे

वे पोषण देनेवाला रस छोड़े बिना आधा पचकर मलके मार्गसे बाहर निकल गये। ऐसा होनेसे तुम्हारी चबानेकी मेहनत व्यर्थ गई। जठर और दूसरे अवयवोंकी पचानेकी मेहनत व्यर्थ हुई। इतना अन्न व्यर्थ गया। वे चारों प्रवाही पदार्थ भी व्यर्थ नष्ट हुए। इससे नया रक्त बहुत ही कम तैयार हुआ और जो हुआ वह भी शुद्ध नहीं हुआ। यदि रोज रोज ऐसा ही होता रहे तो शरीर कब तक बलवान् और पुष्ट रह सके, यह तुम्हीं बताओ? तुम केवल जीभके स्वादके लिए ही नहीं, केवल भूख शान्त करनेके लिए ही नहीं; बल्कि शरीरके पोषणके लिए यदि अन्न खाते हो, तो उसे दाँतोंसे खूब चबाकर बारीक करके खाओ।

६—अन्नमेंसे मलका पृथक्करण।

अन्न पच जानेके बाद उसमेंसे रस कैसे पैदा होता है, और वह हृदयमें जाकर सारे शरीरको पोषण कैसे देता है, यह मैं तुमको बता चुका हूँ। पचनक्रिया होने पर अन्नका सारा ही भाग कुछ सफेद दूध जैसा होकर आँतके द्वारा नहीं चूस लिया जाता। उसमेंसे बहुतसा पोषणके लिए निरुपयोगी निकम्मा भाग पड़ा रहता है। यह भाग मल है। यह साधारणतः गाढ़ा होता है। शरीरके पोषणके लिए निरुपयोगी होनेसे यह झाड़ेके रास्तेसे बाहर निकल जाता है। यह तुमको पहले भी बता आया हूँ। पचनक्रियासे अलग किया गया यह मल, यदि शरीरसे बाहर बराबर निकल जाया करे तो मनुष्यके

बीमार होनेकी शायद ही कभी संभावना हो । किन्तु शरीररक्षाके नियमोंको लाँघनेसे यह मल बहुतसे मनुष्योंके शरीरसे बाहर नहीं निकलता । कुछ तो बाहर निकल जाता है और कुछ भीतर ही भरा रहता है । यह भीतर रहा हुआ मल सड़कर बहुतसे रोग पैदा करता है । यह विषय अच्छी तरहसे समझनेके लिए उसी कलवाले चित्रको फिर निकालो ।

देखो इस जठरमें जिस समय अन्नसे लेई जैसा पदार्थ बनता है उस समय उसमें रस और मल दोनों इकट्ठा रहते हैं; किन्तु जब वह ४-५-६ नलीसे होकर ७ और पासकी थैलीमेंसे झरते हुए प्रवाहियोंके साथ नीचेकी ९-१०-१० आँतमें उतरता है तब उसमेंसे पतला भाग अलग होकर वह दूध जैसे सफेद रंगका रस हो जाता है और कठिन भाग रस होनेके अयोग्य होनेसे जैसेका तैसा रहता है । अब रस तो चूसा जाकर हृदयमें रक्त बननेके लिए जाता है, पर मल चूसे जानेके योग्य न होनेसे शरीरके बाहर निकलनेके लिए आगे बह आता है । यद्यपि रसके बहुतसे भागको छोटी आँत चूस लेती है, तथापि रसका कुछ न कुछ भाग चूसनेसे रह ही जाता है । कितने ही निर्बल जठरवालोंके इस रसका बहुतसा भाग चूसा ही नहीं जाता और वह मलमें रह जाता है । यह शेष रहा रसवाला मल बहता बहता ९-१०-१० आँतके बिलकुल नीचेके भागसे होकर उस जगह आता है, जहाँ १२ का अङ्क लिखा है । यह १२-१३-१४-१५-१६ अङ्कोंवाली आँत मलके रहनेका बड़ा नल है । इस बड़े नलमें इस ९-१०-१० आँतका सिरा १२ के पास जिस जगह मिलता है, उसके आगे दोहरे परदेवाला एक द्वार है । उसकी ऐसी रचना है कि छोटी

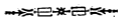
आँतमेंसे जब मल वह आता है तव मलको उस रास्तेसे वड़ी आँतमें जाने देनेके लिए वह खुल जाता है, और मलके वड़ी आँतमें निकल जानेपर बन्द हो जाता है, जिससे १२ के पाससे छोटी आँतका मल बड़ी आँतमें जा सकता है, पर बड़ी आँतमें आया हुआ मल छोटी आँतमें लौट नहीं जा सकता। इस प्रकार यह १२-१३-१४-१५ बड़ा नल, अन्नका रस बननेके बाद बाकी बचे मलको बहाकर बाहर निकाल देनेवाली गटर जैसा है। इस वड़ी आँतमें भी १२-१३ तक खड़े भागमें और १४-१५ तक आड़े भागमें रसशोषक अर्थात् रसकी चूस लेनेवाली नाड़ियाँ हैं, जिनसे मलमें रहा सहा रस यहाँ चूस लिया जाता है और वह फिर आगे बह जाता है और इस बड़ी आँतके नीचेके भागमें लके पास इकट्ठा होता है और वहाँसे १८-१९ के मार्ग होकर बाहर निकल जाता है। छोटी आँतमेंसे बड़ी आँत के १७ मुकामतक आनेके लम्बे प्रवासमें मलको ३६ घण्टे लग जाते हैं।

१२ से १९ तक इस बड़े नलकी लम्बाई पाँच फीट होती है और उसका व्यास मनुष्यके शरीरके अनुसार कम अधिक होता है। फिर यह नल रबर जैसी कोमल वस्तुका बना होता है और इसलिए मल भरनेसे फूल उठता है। यह हिसाव लगाया गया है कि इस नलमें यदि कोई चीज भरी जाय तो दस सेरसे अधिक आ सकती है।

इस बड़े नलके १२-१३ खड़े भागमें तथा १४-१५ आड़े भागमें रसशोषक नाड़ियाँ हैं, यह बात खास तौरसे ध्यानमें रखनी चाहिए। क्योंकि बहुतसे रोगोंके होनेके कारणोंमेंसे यह एक मुख्य कारण है। यह मैं तुमको कल अच्छी तरह समझा दूँगा।

अन्नमेंसे निकला हुआ निरुपयोगी भाग मल अपने शरीरमेंसे किन किन रास्तोंसे बाहर निकल जाता है, यह तुम अच्छी तरह समझ गये होगे। किन्तु तुम मुझसे पूछ सकते हो कि नीरोग रहनेके लिए इस बातके जाननेकी क्या जरूरत है ? मैं पूछता हूँ कि यदि तुम्हारे घरमें चूहा या कोई अन्य जानवर मर गया हो, तो क्या यह जाननेकी जरूरत नहीं है कि वह कहाँ—किस जगह—मर गया है ? दो तीन दिनमें सड़नेपर जब उसकी दुर्गन्धि सारे घरमें फैल जाय, तब खोज करना अच्छा या घरका कोना कोना खोजकर रोज रोज कूड़ा कचरा दूर कर देना अच्छा ? दुर्गन्धि मालूम होनेपर उसके कारणको दूर करना अच्छा अथवा दोनों कानोंमें इतरके फाहे रखकर घरमें इधर धूप देकर दुर्गन्धि दूर करनेका यत्न करना अच्छा ? दुर्गन्धिके कारणको जानकर उसके दूर करनेका यत्न न करनेवालेको तुम क्या बुद्धिमान समझोगे ? शरीरके सम्बन्धमें भी यही बात है। जो वस्तु शरीरमें न रहनी चाहिए, वही वस्तु यदि शरीरमें बहुत समयतक रहती है तो नुकसान पहुँचता है। शरीरके आरोग्यके लिए मलको बाहर निकलना ही चाहिए। आरोग्यके नियमोंको तोड़नेसे, वह कहाँ एकट्ठा हो रहता है, यदि यह न मालूम हो तो पीछे रोग होने पर उसके निकालनेका उपाय हम कैसे कर सकेंगे ? रोज दस्त होनेसे ही बहुतसे लोग समझ बैठते हैं कि हमें साफ दस्त होता है। किन्तु उनका बड़ा नल धीरे धीरे मलसे भरता जाता है और इस बातकी उनको खबर ही नहीं होती। जैसे मरे हुए चूहेकी दुर्गन्धि फैले बिना हम लोगोंको खबर नहीं होती, उसी तरह ज्वर या ऐसा ही कोई रोग हुए बिना उनको मालूम नहीं होता। अनन्तर जुलाब या ऐसी ही

कोई दवा खाकर उसे बाहर करनेकी चेष्टा की जाती है, पर बहुत दिनोंका एकत्र हुआ मल एक दिनमें कैसे निकल सकता है और फिर यदि बहुत दिनों तक भरे रह कर उसने शरीरके भिन्न भिन्न भागोंमें हानि पहुँचाई हो तो वह हानि भी तुरन्त कैसे दूर हो सकती है? इससे उनको बहुत दिनोंतक फिर दुःख भोगना ही पड़ता है मैंने अभी अभी तुमको बताया था कि इस नलमें दस सेरसे अधिक चीज समा सकती है । सो इसके अनुसार, यदि बड़ा नल मलसे भरता जाता हो और अपने आपको इसका ज्ञान भी न हो, तो पीछे यह इकट्ठा हुआ मल धीरे धीरे बहुत सड़ता है और जैसे गटर भर जानेपर साफ न करानेसे सड़ उठती है और उससे हैजा जैसे संक्रामक रोग फैल जाते हैं, उसी तरह अपने शरीरकी गटर सड़नेसे यदि कोई बड़ा रोग पैदा हो जाय तो इसमें आश्चर्यकी बात ही क्या है? इस लिए इस विषयको फिजूल न खयाल करना । बल्कि शरीरको नीरोग रखनेके लिए इसका ज्ञान बहुत आवश्यक है, यह जानकर ध्यानपूर्वक इस बातका अभ्यास करना ।

७-शरीरमें रोग कैसे होते हैं ?

पचनक्रिया किस प्रकार होती है, यह बतलाया जा चुका । अब मैं यह बतलाऊँगा कि पचनक्रिया भलीभाँति न होनेसे शरीरमें रोग कैसे हो जाते हैं ।

तुम्हें मालूम होगा कि बहुतसे मनुष्योंको मन्दाग्निका रोग होता है । खाये हुए अन्नको पचा सकनेकी शक्तिका न होना ही

मन्दाग्नि कहलाता है। बहुतसे मनुष्योंसे, शामको खानेके लिए पूछने-पर उत्तर मिलता है कि अभी सुवहका ही भोजन नहीं पचा। ऐसे मनु-ष्योंको सुबह-शाम खुलकर भूख नहीं लगती। जरासा भारी पदार्थ खा लेते हैं तो अजीर्ण हो जाता है। भोजन पचानेके लिए खानेके वाद कोई कोई पाचककी गोलियाँ निगलते या चूर्ण फाँकते हैं। कितने ही यह समझकर कि गरम गरम चाय पीनेसे खाना पच जाता है, चायके प्याले पीते हैं।* असंख्य लोग बीड़ी, तमाखू, गाँजा, हुक्का वगैरह भी भोजन पचानेके ख्यालसे पीते हैं। किन्तु ये सब उपाय कृत्रिम हैं। इन उपायोंसे खाना पचता नहीं, उल्टे जठरके भीतरकी चमड़ी इन अस्वाभाविक पदार्थोंसे अधिक खराब होकर उसपर सूजनसी आ जाती है और इससे वास्तविक भूख न होनेपर भी खोटी भूख लगीसी जान

---

* चाय पीनेसे भोजन पचता नहा, उल्टा अजीर्ण हो जाता है। एक प्रमाण लीजिए—

"यह बात प्रसिद्ध है और अँग्रेज डाक्टर इस बातपर जोर देते हैं कि काफी और चाय अधिक पीनेसे पेटमें बार बार पीड़ा होती है और अजीर्ण हो जाता है; साथ ही ज्ञानतन्तुओंमें भी थोड़ा-बहुत विगाड़ हो जाता है।

—ब्रिटिश मेडिकल जर्नल।

किन्तु चाय पीनेवाले कहेंगे कि उक्त मेडिकल जर्नलमें तो यह कहा है कि अधिक चाय पीनेवालोंको—हदसे अधिक चाय पीनेवालोंको—जरूरत न होनेपर भी व्यर्थ ही चाय पीनेवालोंको—नुकसान होता है। इसमें नित्य सवेरे या शामको एक प्याला चाय पीनेसे नुकसान होना कहाँ कहा गया है। इस विषयपर अमेरिकाके सुप्रसिद्ध डाक्टर C. E. Page ने Journal of Chemistry and Popular Science में लिखा है "किसी भी औषधका अधिक उपयोग करना किसे कहना चाहिए ? मेरी समझमें उसे पीनेके पदार्थके रूपमें नित्य पीना ही उसका अधिक उपयोग है।"

पड़ती है । परन्तु बादमें यह जठर क्रम क्रमसे निर्बल ही पड़ता जाता है । स्वाभाविक भूखमें और जबर्दस्ती पैदा कीगई भूखमें बड़ा अन्तर है । पहलीसे अन्न अच्छी तरह पचकर रस और मल बन जाता है; परन्तु दूसरीसे वह अपक्क रह जाता है । निर्बलताके मारे यदि बैल न चलता हो तो उसे लकड़ी मार मारकर चौकड़ी भरकर दौड़ाना और तब मान लेना कि बैल बहुत बलवान् हो गया है, ओछी बुद्धिका काम है । इस तरह थोड़ी देरतक चौकड़ी भरकर दौड़नेवाला बैल आखिरको थककर गरियाल (गळी) हो जाता है, बीमार पड़ जाता है और रोज रोज इसी तरह मार खाते खाते एक दिन मर जाता है। सबसे अच्छा उपाय तो यह है कि बैलको स्वाभाविक उपायोंसे बलवान् बनाया जाय। जठरसे भी कृत्रिम उपायोंके द्वारा काम लेनेकी अपेक्षा उसे स्वाभाविक उपायोंसे बलवान् बनाना बुद्धिमानीका काम है। ये स्वाभाविक उपाय कौन कौनसे हैं, सो तुम्हें आगे चलकर धीरे धीरे माळूम हो जाँयगे ।

मेहनत मजूरी करनेवालोंकी अपेक्षा मानसिक परिश्रम करनेवालोंका जठर अधिक निर्बल होता है । पढ़े लिखे और पढ़ने लिखनेवाले मनुष्योंमेंसे सैकड़ा पीछे पौनसौ मनुष्योंका जठर निर्बल होता है । मानसिक परिश्रम करनेवालोंके जठरके निर्बल होनेका कारण मैं किसी दूसरे समय विस्तारपूर्वक समझाऊँगा ।

अच्छा, अब उस चित्रको ले आओ । कल तुमको समझाया था कि अन्नके पुष्टिकारक भाग रसके इस ९-१०-१० आँतमें चूस लिये जानेपर निकम्मा भाग जो मल है वह बहता बहता १२ के सिरेके पास आता है और उस मार्गसे बड़े नलमें खाली होता है । नीरोग मनु-

प्यके शरीरमें मल इस १२ से नीचेके इस सिरे तकका, जहाँ १० का अङ्क है, स्थान रोकता है और वहाँसे प्रतिदिन नियमित रूपसे बड़ी आँतमें बह जाता है। मलके रहनेकी यह जगह कोई पाँच छः इंच होती है। मल इस मार्गसे जब तक बड़ी आँतमें खाली होता रहता है तब तक अपच, अजीर्ण, मन्दाग्नि आदि रोग नहीं होते; पर जब यह मल वहाँसे आगे बड़ी आँतमें यथार्थ रीतिसे नहीं बह जाता; तब अनेक रोगोंके होनेका प्रारम्भ हो जाता है।

बहुतसे मनुष्योंको कब्ज या बद्धकोष्ट होता है। इस १२-१३-१४-१९ अङ्कोंवाली बड़ी आँतमें आये हुए मलका १७-१८-१९ मार्गसे सर्वथा बाहर न निकल जानेका कारण मलकी कठोरता है। नरम मल जल्द बह जाता है; परन्तु कठिन मल सरलतासे नहीं निकलता और तब वह बड़ी आँतमें जहाँ जहाँ जगह पाता है भर रहता है। पहले तो १७ के आगे भर रहता है, पर फिर तो १४-१९ तथा १२-१३ में भी, सर्वत्र आजू-बाजूमें भर रहता है। बद्धकोष्ठवाले रोगीकी बड़ी आँतमें इस प्रकार मल भरना शुरू होनेसे उसमें १२ के पाससे प्रतिदिन आनेवाले मलको आगे जानेके लिए बिलकुल खुली जगह नहीं मिलती। आखिरको इसका परिणाम यह होता है कि १२ के पासका सब मल बड़ी आँतमें न जानेसे बहुतसा छोटी आँतमें भरा रहता है। किन्तु अनन्तर वह छोटी आँतकी कोई पाँच छः इंच जगहको ही रोके हुए नहीं बैठा रहता। भोजन तो प्रतिदिन होता ही है और जठरमेंसे अन्न आधा पचकर नीचेकी आँतमें मल तथा रस बननेके लिए आता ही रहता है। इस तरह प्रति दिन बननेवाला मल **१२** मार्गसे बाहर निकलनेके लिए आया करता है। परन्तु आगे यथेष्ट स्थान न मिलनेसे धीरे धीरे

छोटी आँतकी पाँच छः इंचसे भी अधिक जगह रोकने लगता है। वैद्यविद्याके कितने ही प्रामाणिक विद्वानोंने लिखा है कि १२ मार्गसे मल न निकलनेसे अत्यन्त बद्धकोष्ठवाले मनुष्योंकी छोटी आँतका करीब करीब आधा हिस्सा उस मलसे भर जाता है। ऐसे मनुष्योंको तीन तीन दिनों तक और किसी किसीको सात सात दिनोंतक एक बार भी दस्त नहीं उतरता। इनमेंसे किसी किसीको उलटी होकर मुँहके रास्तेसे भी मल निकल जाता है! ऐसे रोगी थोड़ा बहुत खाते तो रोज ही हैं, उनके शरीरमें कच्ची पचनक्रिया भी होती ही है और रस और मल भी अर्द्धपक्व अवस्थामें अलग अलग होते हैं, और इससे बड़ा नल तथा छोटी आँतका बहुतसा भाग मलसे भरा हुआ होनेसे, नये बने हुए मलको आगे जानेके लिए मार्ग न मिलनेसे रसके रहनेकी जगहको मल ग्रहण करता है, जिसका परिणाम यह होता है कि छोटी आँतकी भीतरवाली नाड़ियोंको, जो रस चूसनेका काम करती हैं, चूसनेके लिए दूध जैसा रस नहीं मिलता है और तब वे इस आधे पके मल पर ही अपनी शोषकक्रिया जारी रखती हैं।

तुमको याद तो होगा ही कि मल शरीरके लिए कोई पोषक पदार्थ नहीं है। वह शरीरको हानि पहुँचानेवाला है और इसीलिए शरीरकी रचना इस प्रकार की गई है कि जिससे वह शरीरसे बाहर निकल जाय। परन्तु मल, जैसा मैं अभी कह चुका हूँ, जब बाहर नहीं निकलता और चूसनेवाली नाड़ियाँ अर्धपक्क मलका पतला भाग चूसकर हृदयमें पहुँचाती हैं, तब सब रक्त बिगड़ जाता है। यह बिगड़ा हुआ रक्त सब अवयवोंको पोषण देनेके लिए सारे शरीरमें

चक्कर लगाने लगता है; किन्तु बिगड़ा हुआ होनेके कारण अवयवोंको पोषण न देकर उल्टा उनको हानि पहुँचाता है । यह रक्त दिमागमें पहुँचकर दिमागमें बेचैनी पैदा करता है, चित्त प्रसन्न नहीं माळूम होता । मानसिक शक्तियाँ पोषण न मिलनेसे दुर्बल होने लगती हैं । सरल काम करनेमें भी मगज थक जाता है । चाय, तमाखू, गाँजा, शराब जैसे उत्तेजक या मादक पदार्थोंके अवलम्ब बिना दिमाग काम नहीं करता । यद्यपि पहले ये जहरीली वस्तुयें दिमागमें जागृति पैदा करती हैं, पर आखिरमें दिमागको बहुत दुर्बल बना देती हैं जिससे पीछे दिमागमें जागृति पैदा करनेके लिए बार बार उन वस्तुओंको ग्रहण करनेकी इच्छा होती है । इस प्रकार धीरे धीरे व्यसन पड़ जाता है । बिगाड़ घटनेके बदले बढ़ता जाता है । शुद्ध पोषण न मिलनेसे विचार भी बिगड़ जाते हैं । स्वभाव चिड़-चिड़ा हो जाता है । जरा भी विरुद्ध बात मनको बरदाश्त नहीं होती । मलिनता बढ़ती है । अपवित्रतासे कष्ट नहीं होता । मगजमें मलवाला रक्त होनेसे विचार मलिन होते हैं और इससे काम भी बुरे होते हैं । इस प्रकार मगजकी अव्यवस्थासे सर्वत्र ही अव्य-वस्था हो जाती है । इसके सिवाय आधाशीशी, सिरदर्द या दिमागकी और अनेक बीमारियाँ हो जाती हैं, सो जुदी ही । केवल मगजकी ही यह दुर्दशा नहीं होती । बहुतसे दूसरे मुख्य अव-यवोंकी भी ऐसी ही बुरी अवस्था हो जाती है । पहले जब सब अवयवोंको शुद्ध रक्त प्राप्त होता था, तब उनमें रोगोंका सामना कर-नेकी शक्ति रहती थी, पर अब वह शक्ति नहीं रहती । बाहरसे रोग होनेका कोई कारण उपस्थित होते ही, जैसे छूतवाले रोगोंका स्पर्श

होते ही या उड़ते ज्वरका वायु शरीरमें प्रविष्ट होते ही शरीर सहज ही रोगके चंगुलमें फँस जाता है। फेंफड़े यदि जन्मसे निर्बल हों या और किसी कारण निर्बल हो गये हों तो ऐसे समयमें मामूली गफलतसे भी खाँसी उभड़ आती है और दमाका रोग हो जाता है। शरीर पसीनेसे तर हो और खुली छातीपर जरासा ठंडी हवाका झोका लग जाय तो तत्काल ही खाँसी हो जाती है। इस प्रकार शरीरके जो जो अवयव निर्बल होते हैं, उन उनमें रोग हो जानेकी संभावना बढ़ जाती है। शुद्ध रक्त न मिलनेसे स्वयं जठर भी निर्बल हो जाता है। उसमें आया हुआ अन्न नीचेकी आँतमें, पचकर नहीं आधा कच्चा ही, चला जाता है और वह भी आगेका रास्ता बन्द होनेके कारण संपूर्ण रीतिसे नीचेकी आँतमें न उतर कर जठरमें ही भरा रह जाता है जहाँ वह सड़ने लगता है। सबेरे खाया हो तो शामको खट्टी डकारें आती हैं। अनेक प्रकारकी बेस्वादवाली डकारें जैसी आती हैं और उनसे छातीमें जलन सी होती है। ये सब अवस्थायें जठरमें गये हुए अन्नकी कच्ची स्थिति तथा सड़नको प्रकट करती हैं। नियमके अनुसार तीन या चार घंटोंमें अन्नको पचकर नीचेकी आँतमें जाना चाहिए; पर ऐसा नहीं होता। वह जठरमें पाँच छः घंटे और कभी कभी इससे भी अधिक समय तक रहता है। ऐसे लोगोंको यदि कभी उलटी हो जाती है, तो सबेरेका खाया हुआ अन्न शामको ज्योंका त्यों, बिल्कुल ही अपरिपक्व, गिरता है। इस तरह जठरमें जितना चाहिए उससे अधिक समय तक अन्न रहनेसे फिर दूसरी पीड़ा उभड़ उठती है। मैं तुमको आगे बता चुका हूँ कि जठरमें अन्न तीन घंटे रहकर और भूरे गुलाबी रंगकी लेई जैसा

होकर इस ४-५-६ नलीसे नीचेकी आँतमें जिस वक्त उतरता है उस वक्त ७ अङ्कवाली पित्तकी नलीमेंसे तथा उसके पासकी नलीमेंसे पचनक्रियाको मदद पहुँचानेवाले प्रवाही पदार्थ झरकर अन्नमें मिलते हैं। जठरमें अन्न आनेके बाद तीन घंटा हो जाने पर भी अन्नके नीचे न उतरनेसे इन दोनों पदार्थोंका नियमानुसार निकलना बन्द हो जाता है। ऐसा होनेसे वे जहाँके तहाँ रहते हैं। इससे दो प्रकारके दुःख उत्पन्न होते हैं। एक तो जब अन्न देरमें पचकर जठरमेंसे नीचेकी आँतमें आता है तब उसमें उन प्रवाही रसोंका मेल नहीं होता है और इससे नीचेकी आँतमें पचनक्रियाको सहायता नहीं मिलती है; इतना ही नहीं, मलको नरम रखकर बड़ी आँतके रास्ते १८—१९ के पाससे मलको निकालनेमें पित्त जो मुख्य कारण होता है वह मलमें जितना चाहिए उतना नहीं मिलने पाता और इससे मल नरम न रहकर कठिन हो जाता है और उसका परिणाम है बद्धकोष्टकी वृद्धि । यह बद्धकोष्ठ (कब्ज) तमाम रोगोंका पिता * है, इससे रोग क्रमक्रमसे बढ़ते ही जाते हैं। कब्ज या बद्धकोष्टके कारण बड़ी आँतका मल यहाँ तक कड़ा देखा गया है कि मरनेके बाद ऐसे मनुष्यकी बड़ी आँत चीरने पर उसमेंसे लकड़ी जैसा कड़ा मल निकला है! यह डाक्टरोंके प्रमाण-ग्रन्थोंमें लिखा है। दूसरा दुःख यह होता है कि पित्ताशयमेंसे पित्त पूरा पूरा ठीक समयपर नीचेकी आँतमें न जाकर जहाँका तहाँ रहता है। इस प्रकार पित्ताशयमें काफी पित्त रहनेसे पित्ताशयको नया पित्त बनानेकी क्रिया नहीं करनी पड़ती और इससे पित्ताशय मंद

---

* मनुष्य-शरीरमें ऐसा कोई रोग नहीं, जिसका कारण बद्धकोष्ठ न हो।—ए० बी० स्टाकहोम, एम० डी०।

(Sluggish Liver) हो जाता है। उसमें इकट्ठा हुआ पित्त फिर रक्तमें मिलता है और यहाँ वहाँ बिगाड़ फैला कर सारे शरीरको बिगाड़ देता है। पित्तके बिगाड़से अनेक रोग हो जाते हैं, जिनमें पित्तज्वर और पीलिया (कामला) मुख्य हैं।

मैं तुमसे कह चुका हूँ कि मानसिक परिश्रम करनेवाले मनुष्योंमेंसे बहुतोंको बद्धकोष्ठकी बीमारी हो जाती है *। अमेरिकाके प्रसिद्ध डाक्टर टर्नरने लिखा है कि सुधरे हुए या सभ्य देशोंमें दशमेंसे सात मनुष्योंको थोड़ी-बहुत बद्धकोष्ठकी बीमारी होती है और २८४ मनुष्योंकी, मरनेके बाद, बड़ी आँत चीरकर देखनेपर केवल २८ मनुष्योंकी आँत मलरहित और नीरोग पाई गई है। ये ही डाक्टर फिर कहते हैं कि "बहुतसे मनुष्योंके बड़े नलमें जहरीला दुष्ट मल बरसोंसे इकट्ठा होता रहता है। यदि प्रतिदिन दस्त हो जाता हो,

---

* बद्धकोष्ठकी बीमारी किन लोगोंको हो जाती है यह बतलाते हुए, प्रसिद्ध डाक्टर जे० एच० हॅक्सनने लिखा है—" दिमागी मेहनत करनेवाले वकीलों, व्यापारियों, वैद्यों, महाजनों, जजों और शिक्षकोंको बद्धकोष्ठका रोग हो जाता है। पट्ठोंसे थोड़ी या बिलकुल ही कसरत न लेनेसे, कचहरीमें बैठे काम करनेवालोंको, अथवा खराब हवावाले पर्याप्त प्रकाशहीन गुदामों या दुकानोंमें काम करनेवालोंको बद्धकोष्ठकी बीमारी हो जाती है। नित्य विचार करनेवाले, चिन्ता करनेवाले, चिड़चिड़े स्वभाववाले, चिन्तित, गहरी प्रतियोगिता और उत्तेजनाके–जो आधुनिक व्यापार-जीवनके लिए आवश्यक हो पड़ी है,–वशीभूत रहनेवाले, मगज मारकर कम तनख्वाह पाकर जीविका चलानेवाले शिक्षक, बद्धकोष्ठी होते हैं। आरोग्यके नियमोंके विरुद्ध काम करनेकी टेववाले, थक जानेके बाद विश्राम न लेनेवाले, प्रतिकूल स्थानोंमें रहनेवाले, और खाने पीने और सोनेमें नियमकी पाबन्दी न रखनेवाले, लोगोंमें बद्धकोष्ठके रोगी होते हैं।"

तो इससे यह न समझ लेना चाहिए कि हमें बद्धकोष्टकी बीमारी नहीं है। मैंने ऐसे बहुतसे मनुष्य देखे हैं जिनके नल भरे रहनेसे चारों ओरसे फूलकर कुप्पा हो गये थे और बीचमें ही एक सकरा रास्ता मलके निकलनेके लिए रह गया था। ऐसा होनेपर भी प्रतिदिन सबेरे नियमित रूपसे जब वे टट्टी जाते थे तब उनको थोड़ासा दस्त बराबर होता था। ऐसे मनुष्योंके बड़े नलको साफ करनेका जब जब मुझे मौका मिला है तब तब उसमेंसे बहुतसे कृमि, कीड़े और अंडोंके टूटे हुए खोल वगैरह निकले हैं।"

जो नल मलसे चारों ओर ठसाठस भरा है और जिसमें बरसोंसे मल संग्रहीत है, वह अजयपाल या रेंडीके तेलके तेज जुलाबसे भी साफ नहीं होता †। बड़े बड़े डाक्टरोंकी अब यह राय होती जाती है कि बद्धकोष्ठ या कब्जके रोगियोंको जुलाबोंसे लाभके बदले उल्टी हानि होती है। ‡ जुलाब लेनेसे दस्त तो होता है, पर दो ही तीन दिनमें बद्धकोष्ठ पहलेकी अपेक्षा और अधिक हो जाता है। धीरे धीरे फिर रातमें रोज दस्त साफ करनेवाली कोई फंकी या गोली लेनेका अभ्यास पड़ जाता है। इससे आँतें निर्बल पड़ जाती हैं और पाचन-शक्तिको भी हानि पहुँचती है। इसलिए बहुत जुलाब लेना अच्छा

---

† यह जानी हुई बात है कि इस चिपटे हुए मलको ओषधि निकाल या ढीला नहीं कर सकती। —डाक्टर टर्नर।

‡ एक प्रसिद्ध डाक्टर कहते हैं—जुलाबको सब ओषधियोंका यह नियम है कि एक बार लेनेपर उन्हें फिर भी लेनेकी जरूरत पड़ती है। दूसरी बार पहलेकी अपेक्षा अधिक मात्रामें दवा लेनेसे ही जुलाब लगता है और परिणाममें उस ओषधिसे बद्धकोष्ठ होकर रक्तमें दोष भरे रहनेकी अपार संभावना होती है।

नहीं। बड़ी आँतमें भरे हुए मलको विना जुलाव लिये साफ करनेका उपाय खोज निकाला गया है। वह मैं तुमको प्रसंग आनेपर बताऊँगा।

आजकी बात बहुत बढ़ गई है। परन्तु मनुष्यको इस विषयके जाननेकी ज़रूरत भी बहुत ज्यादा है। शरीर नीरोग रहे और सारे अवयव बलवान् रहकर अपना अपना काम अच्छी तरहसे कर सकें, इसके लिए उन्हें पोषण देनेवाला शुद्ध रक्त शरीरमें होना ही चाहिए और यह शुद्ध रक्त तभी बनता है जब पचनक्रिया सुचारु रूपसे होती हो। इसलिए पचनक्रियाका ज्ञान प्राप्त करना सभी मनुष्योंका कर्तव्य है। रक्तके विगड़ जानेसे अनेक प्रकारके रोग हो जाते हैं, इसलिए नीरोग रहनेकी इच्छा रखनेवालोंको इस बातके जाननेकी भी जरूरत है कि रक्त कैसे बिगड़ता है। तुम अच्छी तरह समझ गये होगे कि यदि बड़ी आँतमेंसे मल बहकर बाहर नहीं निकल जाता है, तो बड़ी आँत धीरे धीरे मलसे भरती जाती है और इस कारण छोटी आँतमें पचनक्रियासे जो मल बनता है उसको आगे बढ़नेके लिए जगह नहीं मिलती और इससे वह धीरे धीरे छोटी आँतकी जगह रोक लेता है। ऐसा होनेसे छोटी आँतकी नलियाँ, जो रस चूसनेका काम करती हैं, निरन्तर अपने निकट रहनेवाले मलको चूसने लगती हैं और इसका परिणाम यह होता है कि रक्त बिगड़ जाता है। रक्तके बिगड़ जानेसे शरीरके सारे अवयवोंकी दशा बिगड़ जाती है और जो अवयव अधिक निर्बल होता है वह सबसे पहले रोगसे आक्रान्त होता है।

८—वड़े नलको धोनेकी विधि और दाँत साफ रखनेके उपाय।

इस वातको अव तुम अच्छी तरहसे समझ गये होंगे कि वड़े नलमें मलके भरे रहनेसे अनेक रोग हो जाते हैं। यदि वड़ा नल साफ हो, तो रोगका भय वहुत कम रहता है। मैं पहले वता चुका हूँ कि वड़ी आँतमें १२ से १९ तकके मार्गमें मलमेंका रहा-सहा रस चूसा जाता है। जिस तरह छोटी आँतमें रसवाहिनी नाड़ियाँ हैं, उसी तरह वड़ी आँतमें भी हैं और इस लिए वड़ा नल जव भर जाता है, तव इन नाड़ियोंकी चूसनेकी क्रिया भरे हुए मलपर भी उतने ही वेगसे चलने लगती है। एक प्रख्यात डाक्टरका कहना है कि नलमें भरे हुए मलके चूसे जानेसे रक्त दूषित हो जाता है और इसीसे मनुष्योंके अधिकांश रोग उत्पन्न होते हैं। इस लिए जिस तरह शरीरके वाहरका मल साफ किया जाता है, उसी तरह शरीरके भीतर भरे हुए मलको भी धोना चाहिए। तुम्हारे घरमें, नावदान या गटरमें, यदि मल भरा हो और तुम उसकी सफाई करानेकी ओर ध्यान न दो, तो क्या तुम सुघड़ आदमी गिने जाओगे? ऐसा होने पर भी अनेक सुघड़ गिने जानेवाले मनुष्य मलसे भरे हुए नलके साथ और इससे सारे शरीरमें दौड़ते हुए अस्वच्छ रक्तके साथ स्वच्छ वस्त्र पहन कर घूमते फिरते हैं। इसका कारण अज्ञानके सिवा और कुछ नहीं है। थोड़े समय पहले रोण्टजेन नामक किरणोंका आविष्कार हुआ है। इन किरणोंके द्वारा ऐसे मनुष्योंको यदि उनका यह वड़ा नल भीतरसे दिखाया जाय तो वे काँप उठे विना न रह सकें!

लोगोंको जब तक शरीरकी रचनाका ज्ञान नहीं होता, तब तक रोगोंको दूर करनेके लिए चाहे कितनी ही अच्छी रामबाण कहलानेवाली दवाएँ निकाली जायँ, पर रोग कम न होंगे ! इस लिए रोग होने देने और पीछे रोग दूर करनेके उपायोंकी शोध करनेकी अपेक्षा किन नियमोंको तोड़नेसे रोग हो जाते हैं यह जान कर, नियमोंको न तोड़कर रोग न होने देना, हजार दर्जे अच्छा है ।

रोग कैसे हो जाते हैं, यह तो अब तुम समझ गये । यह भी तुम जान गये कि पचनक्रिया बराबर न होनेसे रोग होनेकी संभावना होती है । अच्छी तरह पाचन होनेके एक दो नियम भी मैंने तुम्हें बताये हैं । बाकी नियम अभी बताने हैं । इन नियमोंका पालन यदि तुम करोगे तो पचनक्रिया ठीक रहनेसे रोग होनेकी संभावना न रहेगी । किन्तु तुम मुझसे पूछ सकते हो कि इन नियमोंका पालन करनेसे पचनक्रिया सुधर जायगी, यह तो ठीक; पर हमारे बड़े नलमें यदि पहलेका मल भरा हो तो उसको साफ करनेका क्या उपाय है ? जुलाब लेनेकी तुम मना करते हो, तो फिर हम क्या करें ? आगे रोग न होने देनेका उपाय तो जान लिया; परन्तु यदि रोग हो गया है तो क्या इन नियमोंके पालनेसे ही, जो तुमने बताये हैं, वह दूर हो जायगा ? इसका उत्तर यह है कि जो बिगाड़ हो गया है वह इतने ही नियमोंके पालन करनेसे दूर तो नहीं होगा; परन्तु यदि वह बहुत बढ़ता जाता हो, तो बहुत कुछ रुक जायगा । पचनक्रिया सुधारनेके जो सब नियम मैं आगे बताऊँगा, उनका पालन करनेसे बिगाड़ भी मिट जायँगे और पचनक्रिया भी सुधर जायगी, इसमें कोई संशय नहीं है । पर सब बातें एक

दिनमें कैसे बताई जायँ ? उन्हें तो धीरे धीरे ही जान सकोगे। नलमें भरे हुए दोषको दूर किये बिना मेरे बताये हुए नियमोंका पालन करनेसे भी यथेष्ट लाभ नहीं हो सकता, यह तो प्रकट ही है। नलके भीतर जो रोगका कारण भरा है उसको दूर किये बिना पचनक्रिया कैसे सुधरेगी ? जब तक मल छोटी आँतमेंसे बड़े नलमें न जायगा और वहाँसे नियमित रीतिसे बाहर न निकलेगा, तब तक पचनक्रिया अच्छी नहीं होगी और पचनक्रिया ठीक हुए बिना तथा नलमेंसे चूसे जाते हुए दोषके रुके बिना रक्त शुद्ध नहीं होगा, और ऐसा हुए बिना नीरोग और सबल होना असंभव है।

नलमें भरे हुए मलको दूर करनेका एक उपाय है। इस उपायके शोधक अमेरिकाके डाक्टर हॉल कहे जाते हैं, किन्तु अपने प्राचीन ग्रन्थोंमें भी नलको साफ करनेके लिए बस्ति और नौलि नामकी क्रियायें लिखी हैं। इससे इसे नवीन शोध तो नहीं कह सकते; तथापि डाक्टर हॉलने इस उपायकी सत्यता अपने अनुभवसे तथा अनेक रोगियोंपर आजमायश करके सिद्ध की है और दुनियाके हितके लिए उसे प्रसिद्ध किया है, इसके लिए मनुष्यजाति डाक्टर हॉलकी आभारी है। डाक्टर हालको बद्धकोष्ठका रोग था। उन्होंने यह उपाय किया तो उनका शरीर आरोग्य हो गया।

बड़े नलको साफ करनेकी डाक्टर हॉलकी यह क्रिया कुछ कठिन नहीं है। बड़े नलमें गरम गुनगुना पानी चढ़ानेसे यह नल धुल जाता है और बँधे हुए मलके गट्टे तर होकर बाहर निकल जाते हैं। नलमें पानी चढ़ानेका काम कुछ कठिन जरूर है; पर जर्मनी और इँग्लैण्डके तैयार किये यन्त्रोंसे वह भी बहुत सरल हो गया है। अब तो इन यन्त्रोंमें

अर्थात् एनीमामें इतना सुभीता कर दिया गया है कि छोटासा बच्चा भी इनकी मददसे अपना बड़ा नल साफ कर सकता है और आरोग्यके सुख भोग सकता है। तथापि इस नलको धोनेवालोंको इस सम्बन्धमें कितनी ही बातें जानना ज़रूरी हैं। इन नियमोंको जानकर नल धोना आरंभ करनेसे कोई अड़चन नहीं पड़ती। मैं इन नियमोंको अभी बतला देता; परन्तु सौभाग्यसे मैंने इस विषयकी एक छोटीसी पुस्तक ही जुदी लिखी है, उसे मैं तुम्हें दूँगा। उसे बाँच लोगे तो तुम्हें सब बातें अपने आप समझमें आ जायँगी।*

तुम्हें याद होगा कि पचनक्रिया सुचारु रूपसे होनेके लिए मैंने अन्नको खूब चबा-चबाकर खानेकी जरूरत बताई थी, और अन्नको चबानेके लिए मजबूत दाँतोंकी ज़रूरत है। यदि दाँत मजबूत न हों तो अन्न ठीक तौरसे नहीं चबाया जायगा और अन्न ठीक तौरसे न चबाया जायगा तो वह अच्छी तरह पचेगा नहीं। बहुतसे मनुष्य दाँतोंकी अच्छी तरहसे हिफ़ाजत नहीं करते। इसका परिणाम यह होता है कि ४०–५० वर्षकी अवस्थामें ही उनके दाँत खराब होकर गिरने लगते हैं। तब उनसे अन्न अच्छी तरह चबाते नहीं बनता। फल यह होता है कि उनकी पचनक्रिया बिगड़नेसे जठर मन्द हो जाता है और इस तरह शरीरमें रोगोंके घर कर लेनेसे मनुष्य लम्बा नीरोग आयुष्य नहीं भोग सकता। इसलिए यदि तुम लम्बा नीरोग आयुष्य भोगना चाहो, तो दाँतोंको अच्छी तरह हिफाजतसे रखना

* इस विषयको जाननेके लिए देखो 'मलावरोध-चिकित्सा' नामक पुस्तक, मू० सात आने। उपवासचिकित्सा (मू० बारह आने) के २७ वें अध्यायमें भी इसका वर्णन है।

सीखो। रोज़ सवेरे जल्दी उठ कर दँतौन करो। दँतौन हरी और ताज़ी हो। सूखी तथा पानीमें बहुत दिनोंतक पड़ी रहनेसे सड़ी हुई दँतौन दाँतोंको नुकसान करती है। बहुतसे पेड़ोंकी हरी ताजी दँतौनका रस दाँतोंको मजबूत करता है। इसलिए हरी ताजी दँतौनका उपयोग करना चाहिए। रोज़ ताज़ी दँतौन न मिल सके, तो तीन चार दिन तककी तोड़ी हुई भी काममें लाई जा सकती है, इससे अधिक दिनोंकी नहीं। बबूल, बड़, नीम, आँवला, करंज, आदिकी दँतौन अच्छी गिनी जाती हैं। दँतौनकी कूँची खूब बारीक बनाना। अनन्तर हलके हाथसे दाँतोंको उससे सब तरफ घिसना। दाँतोंको अच्छी तरह न घिसनेसे उन पर मैलकी तहें जम जाती हैं। पीछे मुँह बहुत बदबू देने लगता है। अपने पास अच्छे आदमियोंको बैठनेमें कष्ट होता है।

अपने दाँत मुझे अच्छी तरह दिखाओ तो, देखूँ, वे कैसे साफ हैं! हाँ, ऊपर ऊपर साफ दिखाई देते हैं; परन्तु मसूढ़ोंके पास पीलापन झलक रहा है। जरा मुँह तो खोलो, भीतरका भाग देखूँ। अररर, अन्दरका भाग तो बहुत खराब है! अरे लाओ वह आयना, और तुम खुद ही अपनी आँखोंसे देख लो। इन डाढ़ोंके पासका और अगले दातोंके भीतरका भाग कैसा कालासा और पीला दिखाई देता है! क्या तुम्हें यह अच्छा लगता है? बड़े आश्चर्यकी बात है कि तुम्हारा ध्यान इतने दिनोंतक इस ओर न गया। तुमको दुर्गन्धिसे तो चिढ है; पर अपने मुँहके भीतरकी ऐसी दुर्गन्धि तुम्हें कैसे सहन होती है? अच्छा तुम तमाखू तो नहीं पीते? तमाखू खाने या पीनेसे दाँतोंका सत्यानाश हो जाता है। मोती जैसे सफेद दाँतोंसे

मुँहकी शोभा बढ़ती है। अच्छा, कलसे यह दुर्गन्धि दूर कर देना। तुम्हारे दाँत अभी बहुत खराब नहीं हुए हैं, इससे चिन्ताकी कोई बात नहीं।

पिसा हुआ कोयला और नमक दाँतोंपर घिसनेसे मामूली खराब दाँत साफ़ हो जाते हैं। दाँत साफ़ करनेके बहुतसे मंजन भी होते हैं, पर उनको काममें लानेसे खर्च बहुत पड़ता है और ज़रूरतके वक्त वे मिल भी नहीं सकते। नमक और कोयला तुमको सहज ही मिल सकता है। कोयलेमें दाँतोंकी सड़नको दूर कर देनेका गुण है और नमक भी दाँतोंको लाभ पहुँचाता है, इससे इन दोनोंको खूब बारीक पीस कर दाँत साफ करनेके लिए रख लेना चाहिए।

अमेरिकाके एक प्रसिद्ध डाक्टर कहते हैं कि मनुष्यको दंतमंजनकी क्या जरूरत है?* कुत्तेके दाँत क्या किसी दंतमंजनके उपयोगसे ही ऐसे साफ और उजले रहते हैं? उनके दाँत साफ और उजले रहनेका कारण यह है कि वे अपने दाँतोंसे चबानेका काम खूब लेते हैं। उनके पिल्ले जरा ही बड़े हुए कि हड्डियोंको चबाने लगते हैं। चबानेकी इस नित्यकी क्रियासे ही उनके दाँत उजले रहते हैं। मनुष्य दाँतोंका

---

* मेरी रायमें, दाँतोंके बिगड़नेके तीन मुख्य कारण हैं—(१) पोषणहीन तथा दुष्पाच्य खाद्य खानेके कारण शरीरको पोषण न मिलना, (२) बहुत गरम चीजें खाना पीना और (३) दाँतोंसे अन्नको अच्छी तरह न चबाना। दाँतोंसे अन्नको अच्छी तरह चबाना यह सबसे उत्तम दंतमंजन है। कुत्तोंके दाँतोंकी मजबूती, सफेदी और स्वच्छता देखो। हड्डियाँ ही बचपनसे उनकी दँतौन बनी हैं, जिनको वे हमेशा चबाते रहते हैं। मिठाईकी जगह रोटीके टुकड़े या गेहूँके दाने चबानेसे हमारे लड़कोंके दाँत भी उन्हींकी तरह स्वच्छ और मजबूत रह सकते हैं।

—सी० ई० पेज।

उपयोग तो प्रायः करता ही नहीं है, या नाम मात्र करता है। वह ऐसे खाद्य खाता है, जिनमें दाँतोंका उपयोग बहुत कम होता है। दाल भात, अच्छी तरह गली हुई तरकारी, हलवा, खीर, श्रीखंड जैसे कोमल पदार्थ सहज ही गलेके नीचे उतर जाते हैं और इससे उनको चवानेकी मेहनत दाँतोंको नहीं उठानी पड़ती। बच्चोंको भी दाँत निकलनेके बाद, ऐसा ही कोमल खाद्य मिलता रहता है। इससे दाँतोंका उपयोग बहुत कम होता जाता है। कसरत न करनेसे जिस तरह मनुष्यका शरीर कोमल और ढीला होता है, और कसरत करनेवालेका बलवान् और दृढ़ होता है, उसी तरह चबानेकी कसरत न होनेसे दाँत धीरे धीरे कमजोर होते जाते हैं। जिस तरह व्यवहारमें न आनेवाले लोहेपर जंग चढ़ जाता है, उसी तरह कम काममें लानेसे दाँत भी मैले हो जाते हैं। इस लिए पचनक्रिया सुचारु रूपसे होनेके लिए जिस तरह अन्नको अच्छी तरह चबानेकी जरूरत है, उसी तरह स्वच्छ और मजबूत रखनेके लिए चबानेकी कसरत भी दाँतोंसे करानेकी जरूरत है। आगे चलकर जब मैं बतलाऊँगा कि क्या खाना चाहिए और क्या नहीं; तब इसे भी अच्छी तरह समझाऊँगा कि बचपनसे दाँतोंको मजबूत रखनेके लिए कैसे पदार्थ खिलाने चाहिए, जिससे बच्चोंका आरोग्य भी बढ़े और दाँत भी साफ और मजबूत रहें।

जीभके ऊपर भी मैलकी तह जमती है, इस लिए दँतौनको चीर कर उससे जीभ साफ करनी चाहिए। इस काममें आलस्य करनेसे पचनक्रियाको ही हानि नहीं पहुँचती, मनुष्य गंदा और अहदी भी समझा जाता है। इस लिए दाँत और जीभ दोनोंको साफ रखना चाहिए।

खाना खानेके बाद अच्छी तरह कुरले करके दाँतोंको साफ कर लेना चाहिए। दाँतोंकी सन्धियोंमें कभी कभी अन्न भर जाता है। वह यदि साफ करके अलग नहीं किया जाता, तो सड़ने लगता है और दाँतोंको भी सड़ाने लगता है। सोते वक्त यदि नमकसे दाँत साफ कर लिये जायँ, तो दाँतोंमें भरे हुए अन्नके सड़नेकी संभावना कम रहती है।

मैंने तुमको अभी बताया है कि नरम पदार्थोंको बहुत चबानेकी जरूरत नहीं पड़ती। ऐसे पदार्थोंको हम बहुत जल्दी गलेके नीचे उतार देते हैं। ऐसा होनेसे नरम पदार्थोंको थूकके साथ मिलनेके लिए समय नहीं मिलता। तुम लोग कितने ही काठिन पदार्थोंको भी झट गलेके नीचे उतारनेके लिए उन्हें जरासा चाबकर, दाल और कढ़ीके साथ मिलाकर, निगल जाते हो। यह बात सच है कि ऐसा करनेसे खानेमें समय कम लगता है; परन्तु पचनेमें समय अधिक लगता है। इधरकी कसर उधर निकल जाती है। इसलिए चाहे खानेमें देर लगे, पर पचनक्रिया अच्छी तरह होनेके लिए अन्नको थूकके साथ अच्छी तरह मिलने देना चाहिए। कितने ही पदार्थ खानेसे मुँहमें थूक अधिक आता है। स्वादिष्ट पदार्थ देखकर या उनकी तारीफ सुनकर अथवा खट्टे या मधुर फलकी बात सुनकर क्या तुम्हारे मुँहमें कभी पानी नहीं छूटा? ऐसे पदार्थ देखनेसे या उनका विचार करनेसे जैसे मुँहमें पानी छूटता है, उसी तरह उनके खानेमें भी मुँहसे अधिक थूक (लार) निकलता है। गेहूँ या बाजरेकी सूखी रोटियाँ गलेके नीचे नहीं उतरतीं, किन्तु उनके साथ खानेके लिए यदि स्वादिष्ट पदार्थ जैसे बरफी, मुरब्बा अथवा चटनी या आचार

निल जाय, तो जल्द रुचि बढ़ जाती है। रुचि क्यों बढ़ जाती है? कारण यही है कि मुँहसे पानी छूटकर अन्नके साथ मिलता है और इससे अन्न सहज ही चबाया जाकर गलेके नीचे उतर जाता है। जान पड़ता है, इसीसे ऐसे रसद्रावक पदार्थोंका भोजनके मुख्य पदार्थोंके साथ खानेका रिवाज शुरूमें पड़ गया होगा। इसलिए यदि ऐसे रसद्रावक पदार्थ खानेको मिलें, तो भी अन्नको अच्छी तरह थूकसे मिश्रित किये बिना उतावलीसे निगल न जाना चाहिए।

कढ़ी, दाल या दूध जैसे प्रवाही पदार्थोंके साथ गेहूँ या बाजरेकी रोटियों जैसे कठिन पदार्थ खानेसे एक तो वे अच्छी तरह चबाये नहीं जाते, दूसरे उनमें थूक अच्छी तरह नहीं मिलता। इसलिए गेहूँ या बाजरेकी रोटियोंका टुकड़ा अच्छी तरह मुँहमें चबानेके बाद यदि ऊपरसे दाल या कढ़ीका सड़াকা लगाना हो, या दूधका घूँट पीना हो, तो भले ही पी लेना; किन्तु मुँहमें रोटीका टुकड़ा रखते ही दाल या कढ़ीका सड़ाका लगानेसे कौर नरम हो जाता है और जल्दी गलेके नीचे उतर जाता है। इससे उसके चबाये जानेकी तथा मुँहके रसके साथ अच्छी तरहसे मिश्रित होनेकी संभावना नहीं रहती। कुछ लोगोंको चायके साथ पूरी या रोटी खानेकी टेव होती है। ऊपर दिये कारणसे यह टेव भी अच्छी नहीं है। इससे जिस तरह पचनक्रिया तथा दाँतोंको हानि पहुँचती है, उसी तरह मुँहके रसकी भी, जो मांसग्रंथियोंमें रहता है, हानि होती है। कारण, उनमेंसे निकले हुए थूकका यथेष्ट उपयोग न होनेसे मांस-ग्रंथियोंको नया थूक पैदा करनेमें कम परिश्रम पड़ता है और इस तरह काम न मिलनेसे वे दुर्बल हो जाती हैं।

कितने ही लोग दूध या दूध जैसे प्रवाही पदार्थोंको एक पलमें गटक जाते हैं। इससे उस पदार्थको थूकके साथ मिलनेके लिए जरा भी वक्त नहीं मिलता। जिन लोगोंको दूध नहीं पचता है, वे लोग यदि एक छोटे चम्मचसे दूध पीयें और उसे थोड़ी थोड़ी देर तक मुँहमें रखनेके बाद गलेके नीचे उतारें, तो दूध पचने लगेगा।

कितने ही लोगोंको रास्ता चलते चलते घड़ी घड़ी थूकनेकी आदत होती है। यह टेव बच्चोंको थूककी पिचकारी चलानेकी खिलवाड़से पड़ जाती है। यह बहुत ही नुकसान पहुँचानेवाली है। मुँहमेंसे निरन्तर झरता रहनेवाला थूक पिचकारी मारनेके खेलके लिए पैदा नहीं होता। बल्कि खा चुकनेके बाद भी पचनक्रियामें उसकी जरूरत रहा करती है और इसीसे वह निरन्तर झरा करता है। इस लिए यदि तुममेंसे किसीको व्यर्थ ही थूकनेकी आदत पड़ गई हो, तो उसे जल्द छोड़ देना।

बस आज यहीं तक। कल मैं बड़े फजर तुम्हारे पास आऊँगा। तुम मेरे साथ घूमने चलोगे तो रास्तेमें बातें करता जाऊँगा। अच्छा तो कल सवेरे नहा धोकर ईश्वरस्मरण आदि नित्यकर्म करके तैयार रहना।

९-स्वच्छ हवाके लाभ।

ओहो, तुम तो तैयार ही बैठे हो! मैं तो सोचता था कि तुम अभी उठे भी न होगे। यह जानकर बहुत आनन्द हुआ कि तुम्हें प्रातःकाल जल्दी उठनेका लाभ माद्रम है।

कितने ही अहदी छोकरे दिन चढ़ आने तक बिस्तरेपर पड़े सोया करते हैं। इससे केवल उनके शरीरको ही नहीं किन्तु उनकी मानसिक शक्तियोंको भी हानि पहुँचती है। सूर्योदय होनेके पहले ही जीवित प्राणियोंको विस्तरेसे उठ बैठना चाहिए। यह ईश्वरीय नियम मालूम होता है। तुम्हारे घरमें चिड़ियोंका घोंसला होगा तो तुमने देखा होगा कि सूर्योदयके पहले ही चिड़ियाँ उठ बैठती हैं। घरमें पला हुआ तोता दिन निकलते ही उठकर मीठी बोली बोलने लगता है। कौए सूर्योदयके बहुत पहले उठकर काँव काँव करने लगते हैं। पशुओंको भी देखोगे तो जल्दी उठे मालूम होंगे। इस तरह पशु-पक्षी भी जब जल्दी उठकर इस ईश्वरके बनाये हुए नियमका पालन करते हैं, तब मनुष्यके लिए, जो अपनेको पशु—पक्षियोंसे बुद्धिमान् समझता है, सबेरे बिस्तरेपर अहदीकी तरह पड़े रहना कितनी लज्जाकी बात है? अच्छा, चलो, चलते चलते बातें करते चलेंगे। प्रातःकालका समय कैसा रमणीय मालूम होता है। सारा संसार नींदसे उठा है। देखो ये झाड़ पेड़ पौधे भी जाग उठे हैं।

मैं रोज सबेरे घूमने क्यों निकलता हूँ, यह क्या तुम जानते हो? घूमने-फिरनेसे दो लाभ होते हैं—एक तो शरीरके सब अवयवोंकी कसरत हो जाती है और दूसरा लाभ है श्वास लेनेके लिए स्वच्छ हवाका मिलना। कसरतके लाभ मैं और किसी समय विस्तारके साथ बताऊँगा। आज तुम्हें स्वच्छ हवाके लाभ बतानेका विचार है। यह तो तुम जानते ही हो कि हमारे जीवनका मुख्य आधार वायु है। भोजनके बिना यदि हम कुछ दिन निकाल देना

चाहें तो निकाल सकते हैं; पर वायुके बिना दस-पाँच क्षण भी नहीं निकाल सकते। प्रसिद्ध डॉक्टर टर्नरने ४२ दिन तक भोजन न किया था, और जैनधर्मानुयायियोंमें हम देखते हैं कि कोई कोई लोग ६० और ७० दिनोंतक भी अन्न खाये विना जीवित बने रहते हैं। पर हवाके बिना मनुष्य एक क्षण भी नहीं जी सकता। इसलिए जिस हवामें हम जीते हैं, उसके स्वच्छ होनेकी कितनी अधिक जरूरत है, यह सहज ही समझमें आ सकता है। स्वच्छ हवामें आक्सिजन नामक तत्त्वका–जो हम लोगोंके जीवनका आधार है–अधिक अंश होता है और हमारे रक्तको प्रत्येक श्वासमें यदि यथेष्ट आक्सिजन नहीं मिलता तो वह बिगड़ता जाता है और निर्बल हो जाता है। इस लिए रक्तको स्वच्छ और बलवान् रखनेके लिए स्वच्छ हवाकी अत्यन्त जरूरत है। खुली हवामें, खेतोंमें काम करनेवाले किसान और गाँवोंके मजूर कैसे नीरोग और बलवान् होते हैं ! जंगली पशु और आकाशमें उड़नेवाले पक्षी स्वच्छ नीरोग वायु मिलनेसे ही बलवान् और नीरोग रहते हैं। अँगरेज खुली हवामें रहनेसे ही बलवान् और नीरोग रहते हैं। मनुष्यको यदि कम और ओछी जातिका भोजन खानेको मिलता हो, तो कुछ समय इससे उसके बीमार पड़नेकी बहुत संभावना नहीं रहती; परन्तु स्वच्छ हवा यदि जितनी चाहिए उतनी न मिलती हो, तो वह बहुत थोड़े वक्तमें ही बीमार और दुर्बल हो जाता है। बीमार आदमीको चाहे जैसे पुष्टिकारक पदार्थ और दवाइयाँ खिलाओ, वह तन्दुरुस्त न होगा; पर यदि उसे रातदिन खुली हवामें रहनेकी व्यवस्था कर दोगे, तो अल्प समयमें ही वह नीरोग और बलवान् हो जायगा।

इसीलिए स्वच्छ हवा उत्तमसे उत्तम पौष्टिक ओषधि गिनी जाती है ।* अतः तुम्हें प्रत्येक प्रयत्नसे स्वच्छ हवाका सेवन करना चाहिए । हमारे गली—मुहल्लोंकी और घरोंकी हवा गन्दगीके कारण थोड़ी-बहुत बिगड़ी ही रहती है । स्वच्छ वायुसे कितने ही रोग उत्पन्न होकर मिट जाते हैं और कितने ही होते होते रुक जाते हैं । खेद है कि इस बातको लोग नहीं जानते । लोग खानेके लिए स्वादिष्ट पदार्थोंके पानेका यत्न करते हैं, अच्छे कपड़े तथा गहने बनवानेकी धुनमें मस्त रहते हैं; पर जिस शरीरके द्वारा इन सबका उपभोग होता है, उसको सुखसे रखनेके निमित्त स्वच्छ हवा प्राप्त करनेके लिए जरा भी यत्न नहीं करते । बीमार पड़ जानेपर वैद्य डाक्टरोंकी दवा कराते हैं, दवा-दारूमें पैसा खर्च करते हैं और नीरोग होनेकी आशा रखते हैं; पर रोगमात्रको हटानेवाली ओषधियोंकी ओषधि स्वच्छ हवाके प्राप्त करनेकी जरूरत स्वप्नमें भी नहीं विचारते । इसका कारण यही है कि वे स्वच्छ हवाके लाभ और खराब हवाके नुकसान नहीं जानते । तुम लोग विद्यार्थी हो । विद्यार्थियोंको इससे अज्ञान रहना उचित नहीं । अभी तुम्हारे शरीरका बाँध बंधता है । खराब हवासे शरीरको रोगोंका अड्डा बना लेना और सारी जिन्दगी दुःखसे बिताना बुद्धिमानोंका काम नहीं । तुमको स्वच्छ हवासे शरीरको ऐसा बलवान् और किलेसा मजबूत बना लेना चाहिए, कि कोई भी रोग उसपर हमला करनेकी हिम्मत न कर सके । मैंने जो तन्दुरुस्तीके नियम तुमको बताये हैं और आगे बतलाये जायँगे, उनको पालनेवाले तथा

* रोगीके लिए स्वच्छ ठंडी हवा सबसे उत्तम दवा है ।—प्रो० क्लार्क ।

साफ हवामें निरन्तर साँस लेनेवाले मनुष्य रोग क्या चीज है, यह जानते तक नहीं और दीर्घजीवी होते हैं।

देखो, इस मैदानकी स्वच्छ हवासे तुम्हें कैसी प्रसन्नता होती है ! तुम्हारे दिमागको कैसी तरावट मालूम होती है ! स्वच्छ हवा मानसिक शक्तियोंको बढ़ाती है। ये हरे हरे वृक्ष आँखोंको कैसे सुन्दर मालूम होते हैं ! हरे वृक्षोंको देखनेसे आँखोंका तेज बढ़ता है। देखो, यह आधा घण्टा जल्दी जल्दी चलनेसे तुम्हारी साँस कैसे झपाटेसे चलने लगी है ! जब तुम बैठे रहते हो तब साँस इतनी तेज नहीं चलती। जब मनुष्य शान्त बैठा रहता है तब हर मिनिटमें ४८० घन इंच हवा अपनी साँसमें लेता है, पर जिस समय वह झपाटेसे चलता है उस समय साँस तेज चलने लगती है और हर मिनिटमें पँचगुनी हवा साँसमें जाने लगती है। अर्थात् प्रति घंटा चार मीलके हिसावसे झपाटेसे चलनेपर २४०० घन इंच हवा हर मिनिटमें साँसके द्वारा भीतर जाती है। यदि तुमको किसी एक व्यापारमें, वर्षमें, ४८० रुपयेका लाभ होता हो और दूसरेमें २४०० रुपयेका लाभ होता हो, तो तुम ४८० रु० वाला व्यापार करोगे या २४००रु० वाला ? ४८०रु० वाला व्यापार करनेवालेको तुम शायद ही बुद्धिमान् कहोगे। फिर भी मनुष्य खुली हवामें झपाटेसे चलनेकी कसरतसे जो पँचगुना लाभ होता है उसकी परवा न करके, जो लाभ लाख रुपया खर्च करनेपर भी नहीं मिल सकता उसे तुच्छ समझकर, जाड़ेके मौसममें सवेरे सात सात आठ आठ बजे तक बिस्तरेपर पड़े सोते रहते हैं और जीते हुए भी मरेकीसी अवस्था भोगते रहते हैं।

किन्तु आज अभी तुम हर मिनिटमें जो पँचगुनी हवा अपने श्वासमें ले रहे हो, उसे, घरमें जो हर मिनिटमें ४८० घन इंच हवा लेते हो, उसके समान तो नहीं समझ रहे हो? यों तो अपने महलोंमें ही यदि तुम दो चार चक्कर लगाओ या कोई दौड़ धूपका खेल खेलो, तो पँचगुनी हवा श्वासमें लेने लगोगे; परन्तु घरकी उस हवा और इस हवामें बड़ा अन्तर है। हमारे घरोंके आसपासकी हवा हमारी अज्ञानतासे संचित हुई गन्दगीके कारण कुछ न कुछ गन्दी अवश्य होती है—उसमें गन्दगीके कुछ न कुछ जहरीले अंश अवश्य मिले रहते हैं, जो रोग उत्पन्न करते और बढ़ाते हैं; परन्तु यहाँकी यह हवा हमारे रक्तको अत्यन्त सुधारनेवाली, उसमेंके हानिकारक तत्त्वोंका नाश करनेवाली और शरीरको बल और आयुष्य देनेवाली आक्सिजन (प्राणवायु) नामके तत्त्वसे युक्त होती है। यह तत्त्व यहाँ अन्य विषोंसे रहित होता है और इस लिए निर्दोष होनेसे आयुष्य तथा नीरोगता देता है।

जो हवा हम श्वासमें लेते हैं वह फेंफड़ोंमें जाती है। फेंफड़े छातीके अन्दरके पोलेपनमें हृदयके पास बाईं और दाहिनी ओर होते हैं। हमारा समस्त रक्त शरीरमें दौड़नेके पहले एक बार फेंफड़ोंमें आता है। मैं तुमको पहले बता चुका हूँ कि पचनक्रियासे बना हुआ अन्नका रस लहू बनकर छोटी आँतकी असंख्य नाड़ियों द्वारा एकत्र होकर हृदयमें जाता है। हृदयमें आनेवाला वह रक्त हृदयकी दाहिनी ओरकी दो शाखाओंवाली नलीमेंसे होकर दाहिने और बाँयें फेंफड़ोंमें जाता है। वहाँ वह, जो हवा हम श्वासके द्वारा लेते हैं, उसमेंके आक्सिजन द्वारा शुद्ध होता है और शुद्ध होकर दूसरी नलीके द्वारा

हृदयके बाँयें भागमें आता है और वहाँसे शरीरमें सब अवयवोंको पोषकता देनेके लिए चक्कर लगाता है। आक्सिजन रक्तको शुद्ध करता है, इसका अर्थ यह है कि हमारे रक्तमें जो कार्बोनिक एसिड आदि नुकसान करनेवाले तत्त्व होते हैं, उनको अलग करके हम जो साँस बाहर छोड़ते हैं उसके साथ बाहर निकाल देता है। इस प्रकार आक्सिजन दो काम करता है--एक तो रक्तको शुद्ध करके उसमेंके कार्बोनिक एसिड आदि हानिकारक तत्त्वोंको प्रश्वास द्वारा बाहर निकाल देता है, दूसरे रक्तको बल देता है। इस समय हम इस ठंडमें चल रहे हैं; इससे हमारे नाकमेंसे भाफ और पानी निकलता है। इन दो पदार्थोंको भी आक्सिजन रक्तसे अलग कर नाक या मुँहके द्वारा बाहर कर देता है। इन दो पदार्थोंके निकल जानेसे भी शरीर शुद्ध होता है। कभी कभी बाहर निकलनेवाले प्रश्वासमें इनके सिवाय दूसरे भी अनेक दुर्गंधिवाले पदार्थ मिले होते हैं। किसी किसीका प्रश्वास बहुत दुर्गंधि देता है। इसका कारण यह है कि पचनक्रिया बराबर न होनेसे उनका बड़ा नल मलसे भर जाता है और वह मल सड़ने लगता है और उसका कुछ अंश चूसा जाकर रक्तमें मिल जाता है। आक्सिजनके द्वारा ये दुर्गंधिमय परमाणु रक्तसे अलग होकर बाहर निकलते हैं और इसीसे ऐसे लोगोंका प्रश्वास बहुत दुर्गन्धियुक्त होता है। किसी किसीका तो इतना खराब होता है कि सुकुमार मनुष्य उसकी बदबूको बरदाश्त नहीं कर सकते।

तो अब तुम समझ गये होगे कि हमको आक्सिजनकी कितनी अधिक जरूरत है। स्वच्छ आक्सिजन यदि काफी परिमाणमें न मिलता रहे, तो रक्त शुद्ध और बलवान् नहीं रह सकता। उसमें

हानिकारक तत्त्व मिल जाते हैं । ऐसा होनेसे सारा रक्त बिगड़ जाता है और रक्तके बिगड़े रहनेसे सारे अवयवोंको निर्बल और अशुद्ध रक्त मिलता है । इससे अवयव निर्बल और रोगी हो जाते हैं और इसीको ही हम लोग रोग कहते हैं ।

तो अब यदि तुमको नीरोग रहना हो, तो सुबह या शामको जब फुरसत मिले, स्वच्छ हवामें घूम-फिर आना । स्वच्छ हवामें शरीरको परिश्रम देनेसे पँचगुनी हवा फेंफड़ोंमें जाती है । इससे रक्तको पँचगुना बल मिलता है और वह पँचगुना शुद्ध होता है । इस लिए केवल इतना ही नहीं कि शुद्ध हवा ही लेना, किन्तु साथ ही शरीरके अवयवोंसे किसी न किसी प्रकारकी कसरत भी करानी चाहिए । हिसाब लगाया गया है कि प्रश्वाससे दिनभरमें हमारे शरीरमेंसे एक सेरके लगभग हानिकारक या खराब तत्त्व बाहर निकल जाते हैं । अब यदि हम हवा लेकर इतने अधिक खराब तत्त्व बाहर नहीं निकालेंगे, तो प्रति दिन शरीरमें इन हानिकारक तत्त्वोंका थोड़ा-बहुत संचय होता रहेगा और अन्तमें एक न एक दिन हमको बीमार होना ही होगा ।

मैंने तुमको पचनक्रिया अच्छी तरहसे होनेके कितने ही नियम बताने कहे थे । चर्वण और द्रावणके नियम बता चुका हूँ, वे तुमको याद होंगे । जितनी अधिक हो सके उतनी स्वच्छ हवा साँसमें लेना, पचनक्रिया सुचारु रूपसे होनेका यह तीसरा नियम है । खुली हवामें झपाटेसे चलनेसे, दौड़नेसे या कोई दूसरी ही कसरत करनेसे श्वास-प्रश्वास जल्दी जल्दी चलता है और इससे स्वच्छ वायु बहुत अधिक परिणाममें लिया जाता है । इस लिए खुले मैदानमें अच्छी तरह शरीरसे काम लेना चाहिए । इससे रक्त स्वच्छ और बलवान्

होनेसे शरीरके सब अवयवोंको स्वच्छ और बलवान् रक्त मिलेगा। जठर भी स्वच्छ और बलवान् लहू मिलनेसे अन्न पचानेका काम बहुत अच्छी तरह करेगा।

जिस तरह अन्नको अच्छी तरह चबानेके लिए मजबूत दाँतोंकी जरूरत है, उसी तरह शरीरमें हवाके खूब अधिक परिमाणमें प्रवेश करनेके लिए बलवान् और बड़े फेंफड़ोंकी जरूरत है। यदि फेंफड़े निर्बल और छोटे हैं तो उनमें पुष्कल वायु प्रविष्ट नहीं हो सकता और इससे स्वच्छ हवाका पूरा पूरा लाभ नहीं मिल सकता। इस लिए फेंफड़ोंको चौड़ा और बलवान् बनानेकी बहुत बड़ी जरूरत है। यदि तुम्हारे फेंफड़े निर्बल और छोटे हों, तो इससे दुखी न होना। कारण फेंफड़ोंको बलवान् और बड़ा बनाना भी मनुष्यके हाथमें है। श्वास-प्रश्वास लेना—निकालना न जाननेसे ही बहुतोंके फेंफड़े निर्बल और छोटे रह जाते हैं। एक विख्यात डाक्टरने कहा है कि जो आदमी श्वास—प्रश्वास अच्छी तरह लेना निकालना जानता है, उसे कभी वैद्य-डाक्टरोंकी जरूरत न होगी। मतलब यह कि उस आदमीको रोग होनेकी संभावना बहुत ही कम रहती है, और यह कथन बहुत अंशोंमें ठीक है। हम लोग श्वास लेना नहीं जानते। यदि कभी खानेकी अच्छी अच्छी चीजें सामने आ जाती हैं, तो पेट भरा होनेपर भी हम गले तक ठूँस ठूँसकर खा लेते हैं; किन्तु यदि कभी अच्छी स्वच्छ हवामें जाते हों तो उससे अपने फेंफड़ोंको खूब भरनेकी जरा भी परवाह नहीं करते। श्वास लेते समय फेफड़ोंका समग्र भाग हवासे भरना चाहिए। हम जब सहज श्वास लेते हैं, तो फेंफड़ोंका

आधा भाग ही भरता है । शेष आधा भाग खाली पड़ा रहता है— कुछ काम नहीं करता। तुम जानते हो कि जो अवयव काम करता रहता है वह बलवान् होता है और जो काम नहीं करता वह निर्बल होता जाता है। लुहार, बढ़ई आदि कारीगर, अपने जिस हाथसे काम करते हैं वह हाथ, उनके अन्य अवयवोंकी अपेक्षा बलवान् होता है। कोई कोई साधु अपना एक हाथ ऊपर ऊँचा उठाये रहते हैं। तुमने देखा होगा कि निरन्तर ही उठाये रखनेसे तथा कोई काम न लेनेसे उनका वह हाथ बिल्कुल दुर्बल होकर सूखी लकड़ी जैसा हो जाता है। फेंफड़ोंकी भी यही दशा होती है । आधे भागमें हवा न आनेसे उस आधे भागको कोई काम नहीं करना पड़ता । इससे वह धीरे धीरे निर्बल होता जाता है और अनन्तर काम करने योग्य ही नहीं रहता। ऐसे निर्बल फेंफड़ोंवाले मनुष्योंको खाँसी तथा दमा झट हो जाता है और फिर उसका दूर करना कठिन हो जाता है। इसलिए तुम्हें गहरी साँस लेनेकी आदत डालनी चाहिए । गहरी साँस लेना अर्थात् छातीको धीरे धीरे वायुसे जहाँ तक भरा जा सके वहाँ तक भरना और धीरे धीरे बाहर निकालना । एकदम जल्दी वायु निकालनेसे छाती निर्बल पड़ जाती है, इसलिए धीरे धीरे निकालनी चाहिए। यह अभ्यास एकदम नहीं हो जाता, इसलिए धीरे धीरे इसकी आदत डालनी चाहिए। खुले मैदानमें जाकर बिल्कुल सीधे खड़े हो जाओ, छाती बाहर निकाल लो, कंधे पीछेकी ओर झुके रक्खो, और फिर स्वच्छ हवाको धीरे धीरे खींचो। जब फेंफड़े अच्छी तरह भर जावें, तब धीरे धीरे उसे बाहर निकाल दो । इस प्रकार पहले रोज आठ-दस बार करना । अनन्तर हर रोज दो दो तीन तीन

वार वढ़ाते जाना । इस प्रकार पन्द्रह वीस मिनट तक साँस लेने-निकालनेसे निर्वल फेंफड़े मजवूत हो जाते हैं, मजवूत फेंफड़े अधिक मजवूत हो जाते हैं और छाती चौड़ी हो जाती है। * आज तुम अपनी छातीको सुतलीसे या धागेसे माप लो और फिर हर रोज छः महीने तक इसी प्रकार दीर्घ श्वास लेनेका अभ्यास करनेके वाद माप कर देखना। उस समय अपनी छातीको वहुत चौड़ी और तन्दुरुस्तीको खूब सुधरी हुई देखकर तुमको आनन्द और आश्चर्य होगा। इस प्रकारका अभ्यास करनेसे गहरी साँस लेनेकी टेव पड़ जाती है। पहाड़परकी हवामें आक्सिजन कम होनेसे वहाँ रहनेवाले मनुष्योंको स्वभावसे ही वहुतसी हवा साँसमें खींचनी पड़ती है। इससे उनके फेंफड़े वायुसे खूब भरते हैं और इस लिए वे वलवान् होते हैं। इसी कारण पहाड़पर रहनेवालोंकी छाती चौड़ी होती है। छाती चौड़ी वनानेके लिए वहुतसे मनुष्य टेकरी या पर्वतके ऊपर चढ़नेकी कसरत करते हैं। ऊँचे चढ़नेकी यह कसरत करनेसे भी छाती चौड़ी होती है। चलने-की या इसी प्रकारकी अन्य कोई कसरत करनेवाले मनुष्योंकी भी छाती श्वास-प्रश्वास वेगसे चलनेके कारण चौड़ी हो जाती है।

---

* हर एक लडके या लड़कीको हर रोज, एक वक्त कमसे कम पन्द्रह मिनिट तक नियमित रीतिसे श्वास लेने और निकालनेकी क्रिया करना वहुत आवश्यक है। अर्थात् छातीको आगे निकालकर विल्कुल सीधे खड़े होना, कंधे पीछे रखना और उस वक्त नियमित रीतिसे और पारी पारीसे फेंफड़ोंको हवासे भरपूर भरना और भरपूर खाली करना। इस प्रकारकी क्रिया करनेसे छाती और फेंफड़े आश्चर्यप्रद वलवान् हो जायँगे और सारे शरीरको लाभ पहुँचेगा।— —डा० शेवेस।

इससे पचनक्रिया सुचारु रूपसे होनेके लिए, × पुरुष जैसी चौड़ी छाती बनानेके लिए, फेंफड़ोंको बलवान् और नीरोग करनेके लिए, रक्तको शुद्ध बनानेके हेतु, अधिक स्वच्छ वायु शरीरमें पहुँचानेके लिए, और सारांशमें, रोगमात्रको शरीरमेंसे दूर कर देनेके लिए, तुम्हें प्रतिदिन खुले मैदानमें घूमना चाहिए या इसी प्रकारकी कोई कसरत तथा फेंफड़ोंको स्वच्छ हवासे भरनेकी क्रिया हररोज अवश्य ही करते रहना चाहिए।

यह सच है कि कसरत करनेसे साँसके द्वारा फेंफड़ोंमें अधिक वायु पहुँचता है और इससे वे मजबूत होते हैं, तथापि फेंफड़ोंको वायुसे भरनेकी इस क्रियासे और भी अधिक लाभ होता है। सरकारी गोरी पल्टनोंमें यह श्वास लेनेकी कसरत अभी कुछ ही समयसे जारी की गई है और इससे लाभ हुआ है। कवायदके साथ ही सोल्जरोंसे यह कसरत कराई जाती है। वे छातीको तानकर सीधे खड़े होते हैं और फेंफड़ोंको हवासे खूब भरकर धीरे धीरे खाली कर लेते हैं। इस क्रियासे छाती यथेष्ट चौड़ी हो जाती है और रक्त अधिक शुद्ध हो जाता है।

स्वच्छ हवासे होनेवाले लाभोंके विषयकी मुख्य मुख्य बातें मैंने तुमको बता दीं। रही-सही बातें आगे प्रसंग आनेपर कहूँगा। रक्तको

× गहरा श्वास लेनेकी क्रियापर-जो कि जठरकी क्रियाको उत्तेजन देती है-पवन शक्तिकी सारी क्रियायें निर्भर हैं।-ए० बी० स्टाकहोम।

× स्वाभाविक दीर्घ श्वास लेना आरोग्यपाठका श्रीगणेश है। फेंफड़े बिलकुल अधो भागतक भरने चाहिए और बिना प्रयत्नसे श्वास लेने-निकालनेका काम करनेवाले अवयवोंको क्रियाशील रखना चाहिए। फेंफड़ोंकी श्वास लेनेकी शक्तिपर ही आरोग्य, बल, दीर्घायु और सहनशक्ति खास तौरसे अवलम्बित है। —ए० बी० स्टाकहोम।

शुद्ध करके उसे बढ़ानेके लिए, अर्थात शरीरको पुष्ट करनेके लिए लोग जाड़ेकी ऋतुमें पौष्टिक पाक खाते हैं, दूधके साथ पौष्टिक दवाइयाँ खाते हैं, काडलिवर आइल (मछलीका तेल) पीते हैं, सारसापारिला या रक्तकी शुद्धि वृद्धि करनेवाली दूसरी दवाइयाँ पीते हैं, पौष्टिक कहलानेवाली वैद्य डाक्टरोंकी विविध दवाइयाँ तथा गोलियाँ खरीद कर खाते हैं; परन्तु ये सब अच्छी हवाके मुकाबलेमें कुछ भी नहीं हैं, यह सच मानना। बड़े बड़े डाक्टरोंका अब यह सिद्धान्त हो गया है कि स्वच्छ हवा जैसी पौष्टिक दवा दूसरी नहीं है। * शरीरको बलवान् और पुष्ट बनानेके औषधसेवन आदि उपाय कृत्रिम हैं। स्वच्छ हवाका सेवन करना ही स्वाभाविक उपाय है।

किन्तु स्वच्छ हवासे एक दिनमें ही कोई पुष्ट नहीं हो जाता। ईश्वरीय नियम धीरे धीरे काम करते हैं। इमलीके छोटेसे बीयेसे अत्यन्त विस्तारवाला यह इमलीका झाड़ क्या एक दिनमें ही इतना बड़ा हो गया होगा? ईश्वरीय नियम धीरे धीरे किन्तु चौकस काम करते हैं। इसलिए स्वच्छ हवाका लाभ अनुभव करनेमें उतावले न बनना। आग्रहपूर्वक नियमित रीतिसे यदि स्वच्छ हवाका सेवन करते रहोगे, तो तुमको स्थायी और उत्तम लाभ अवश्य प्राप्त होगा।

बहुतसे लोगोंको रातमें सोनेके कमरेकी तमाम खिड़कियाँ और दरवाजे बन्द करके सोनेकी आदत होती है। वे गरमीके मौसममें,

* एक और प्रसिद्ध डाक्टर कहते हैं—रक्तको शुद्ध करनेवाली सब ओषधियोंमेंसे स्वच्छ हवा सबसे उत्तम ओषधि है। यही नहीं, बल्कि वह दूसरी अस्वच्छताओंके बुरे परिणामोंसे सर्वोत्तम रक्षक है और निर्बल फेफड़ोंके लिए सब पौष्टिक ओषधियोंमेंसे श्रेष्ठ है।

गरमीसे प्राण अकुलानेके कारण भले ही खिड़की खुली रखते हों, पर जाड़े और बरसातमें तो खिड़कियाँ बन्द किये बिना उनसे सोया ही नहीं जाता। बहुतसे लोग जाड़ेके मौसममें सिरसे पैर तक रजाई तानकर सोते हैं। इसके सिवाय छोटीसी कोठड़ीमें दो या तीन आदमी और कभी कभी इससे भी अधिक आदमी बिस्तर लगाकर सोते हैं। इससे शरीरको जो नुकसान पहुँचता है वह यद्यपि तत्काल ही नहीं समझ पड़ता, पर शरीरमें धीरे धीरे उसका बुरा असर हुए बिना नहीं रहता। स्वच्छ हवाके लाभका अनुभव जिस तरह धीरे धीरे होता है, उसी तरह अस्वच्छ हवाका नुकसान भी धीरे धीरे समझ पड़ता है। तुमको मैं बता चुका हूँ कि फेंफड़ोंमेंसे लौटकर निकली हुई हवामें—अर्थात् हमारी प्रश्वासमें—रक्तमेंसे जुदा किये गये कार्बोनिक एसिड आदि हानिकारक तत्त्व होते हैं। शरीरमें उनका उपयोग न होनेसे वे बाहर निकाल दिये जाते हैं। किन्तु जब हम रजाईसे सिरसे पैरतक सारा शरीर ढँककर सो जाते हैं, तब हमारे श्वाससे निकले हुए दुर्गन्धिमय पदार्थ रजाईके भीतर ही रह जाते हैं। वे बाहर निकल नहीं सकते और इसीसे उन्हें हम फिर साँस द्वारा भीतर ले जाते हैं। कोठरीमें दो चार और मनुष्य सोते हों और स्वच्छ हवा बाहरसे आनेके लिए और खराब हवा बाहर निकलनेके लिए खिड़कियाँ खुली न हों, तो हमें स्वयं अपनी और दूसरे मनुष्योंकी साँससे छोड़ी हुई दुर्गन्धिमय हवाको बारंबार साँसमें लेना पड़ता है। पास सोये हुए मनुष्य रोगी हों अथवा उनका बड़ा नल मलसे भरा हो, तो उनके प्रश्वासकी जहरीली हवा श्वास-द्वारा शरीरके भीतर पहुँचनेसे बहुत नुकसान होता है। इससे यदि रक्त धीरे धीरे बिगड़ता जाय, तो कोई आश्चर्यकी बात न होगी।

सिर ढँककर सोनेवाले मनुष्योंमेंसे बहुतोंका सिर सवेरे दुखने लगता है * । उनको शान्तिभरी निद्रा नहीं आती । इससे सवेरे उठनेपर गये दिनकी थकावट शान्त निद्रासे दूर न किये जानेके कारण उनको अपना सारा शरीर भारी भारी सा मालूम होता है । नींद न आनेसे ऐसा हुआ होगा, यह सोच कर वे सवेरे आठ आठ बजे तक बिस्तरे पर पड़े रहते हैं, परन्तु उनको फिर भी वैसी नींद नहीं आती । इसका कारण यही है कि वे साँस लेनेके लिए स्वच्छ हवा न पाकर सारी रात जहरीली हवा लिया करते हैं; इसलिए यदि घर छोटा हो और एक ही कोठरीमें दो चार आदमियोंको सोना पड़ता हो, तो उस कोठरीकी सब खिड़कियाँ दिन रात खुली रखनी चाहिए और मुँह ढँक कर कभी न सोना चाहिए; यदि ठंड मालूम हो तो कानटोपी भले ही पहन ली जाय । खिड़की खुली रखनेमें इतनी सावधानता अवश्य रखनी चाहिए कि हमारे बिस्तरेपर खिड़कीकी हवाका झोंका सीधा न आवे । इस लिए बिस्तर खिड़कीके सामने नहीं, एक बाजू लगाना चाहिए । रातमें सोते वक्त

---

* किन्तु हवामेंसे आक्सिजनका नाश हो जानेसे और कार्बोनिक एसिड इकट्ठा हो जानेसे (वैसी श्वासमें लेनेसे) मूर्च्छातक स्थिति होनेके पहले हानि तो होने ही लगती है । आक्सिजनके सौवें हिस्सेसे भी कम अंशका स्थान कार्बोनिक एसिड जैसे हानिकारक पदार्थोंके ले लेनेसे बेचैनी पैदा होती है, सिर दुखता है और इस प्रकारकी हवा लगातार साँसमें लेनेसे सब तरहकी चेतना शक्ति कम पड़ जाती है और रोग पैदा होनेका कारण खड़ा हो जाता है । इसलिए प्रत्येक मनुष्यको पर्याप्त वायु और शुद्ध वायुकी जरूरत है । —प्रोफेसर हक्सली ।

यदि कभी शरीर परसे चद्दर या ओढ़ना हट जाय और उघाड़े शरीर-पर हवाका झोंका लग जाय, तो खाँसी या जुकाम होनेका भय रहता है। एक बिस्तरेपर दो आदमियोंके एक साथ सोनेकी तथा एक ही कपड़ा दो आदमियोंके बीच ओढ़े जानेकी चाल भी हम लोगोंमें है। ऊपर दिये हुए कारणोंसे यह चाल भी हानिकारक है। इसलिए जहाँतक हो सके इसे भी छोड़ देना चाहिए।

बहुत लोग ऐसे होते हैं कि यदि उनके कपड़ेसे या शरीरसे कोई गन्दी चीज या मैल जरा भी छू जाता है, तो वे बहुत ही चिढ़ते हैं। खाते वक्त दैवयोगसे यदि थालीमें कोई गन्दी चीज आ पड़े तो आगबबूला हो जाते हैं। परन्तु, ये ही सफाईपसन्द लोग बाहर निकाले हुए अपने श्वासको अर्थात् जहरीली, मैली, गन्दी वस्तुको प्रतिदिन सारी रात नाकके द्वारा मजेसे खाया करते हैं!

एक मनुष्यको सोनेके लिए कितनी जगह चाहिए, इस विषयमें डाक्टर हक्सली कहते हैं—"अच्छी हवा साँस लेनेके लिए मिल सके, इसके लिए प्रत्येक मनुष्यको कमसे कम ८०० घनफुट जगह सोनेके लिए चाहिए और उस जगहमें अच्छी तरहसे हवा आने जानेके लिए खिड़कियाँ या झरोखे होने चाहिए।" प्रत्येक मनुष्यके लिए ८०० घनफुट जगह चाहिए, अर्थात् एक मनुष्यके सोनेके लिए १० फीट लम्बा, १० फीट चौड़ा और ८ फीट ऊँचा कमरा होना चाहिए। अब यदि इतनी कोठरीमें एकके बदले दो, तीन या चार आदमी सोयें और खिड़कियाँ बन्द रक्खें, तो उनको नुकसान पहुँचने और रोग हो जानेमें कोई आश्चर्य नहीं है।

अब एक बात तुम्हारे चलनेकी रीतिके सम्बन्धमें कहना है। तुम जब बैठते हो तब बुढ़ियाकी तरह बैठते हो, और जब चलते हो तब ८० वर्षके बूढ़ेकी तरह कमर और छाती आगे झुकाकर चलते हो। सीधा होकर चलनेसे बहुतसे रोग दूर होते हैं और बहुतसे नये होनेवाले रोग रुक जाते हैं। इस सम्बन्धमें एक विद्वान् डाक्टर शेवेसके वचन मैं तुम्हें सुनाता हूँ। वे कहते हैं—" चलनेकी कसरतके समान दूसरी कोई भी क्रिया तन्दुरुस्तीको सुधारनेवाली नहीं है। ढीले ढाले चलनेकी नहीं, किन्तु यथार्थ रीतिसे चलनेकी कसरत बहुत ही उत्कृष्ट है। इससे छाती चौड़ी होती है, कन्धे पीछेकी ओर हटते हैं, पिंडरियाँ मजबूत होती हैं, पचनक्रिया बढ़ती है और प्रायः सब प्रकारका भोजन पच जाता है, दस्त साफ होता है। जुलाबके लिए जितनी दवायें खोजी गई हैं वे सब इस चलनेकी कसरतके सामने निकम्मी हैं। इससे मुखश्री बढ़ती है, गालोंपर सुर्खी और आँखोंपर चमक आती है। थोड़ेमें मतलब यह कि शरीरकी सुन्दरता बढ़ानेवाली सबसे अच्छीसे अच्छी औषध चलनेकी कसरत है। इसकी जितनी तारीफ की जाय उतनी थोड़ी है। सुखशान्ति, तन्दुरुस्ती, बल और सुन्दरता प्राप्त करनेके लिए इसके बिना काम नहीं चल सकता। ऐसा ही और भी अनेक बड़े बड़े डाक्टरोंका कथन है। इस चलनेकी विद्याको तुम अच्छी तरह सीख लेना। अहदी छोकरोंकी तरह धीरे धीरे पाँव घसीटते हुए चलनेसे कोई लाभ नहीं होता। मैं तुम्हें चलनेके कुछ नियम बताये देता हूँ, उनको याद रखना।

१. चलते वक्त समग्र शरीरको—धड़, सिर, हाथ, पाँव आदिको—

बिलकुल सीधा तना हुआ रखना। कितने ही छात्र ढीले ढाले होकर चलते हैं, यह ठीक नहीं। छः महीनेकी बीमारी भोगकर उठे हुए मनुष्यकी तरह, बिलकुल ढीला निर्जीव शरीर रखकर, कमर और छाती झुकाकर न चलना। गरदन न झुकाना। शरीरके किसी भी अवयवको शिथिल न रखना। मानों किसीके साथ कुस्ती लड़नेकी तयारी कर रहे हो, इस तरह सारे शरीरमें जोश लाकर, छाती तान कर, प्रसन्नचित्त होकर मर्दके समान चलना।

२. सिरसे पैरतक सारे शरीरको सीधा रखना। चलते वक्त शरीरकी यह स्थिति बहुत आवश्यक है। इससे केवल शरीरको ही लाभ नहीं होता है; परन्तु अपने मनमें एक प्रकारका जोश आता है, और इससे प्रत्येक काममें जोशवाले बननेका अभ्यास होता है। इससे अपना मनोबल और नीतिबल बढ़ा हुआ मालूम होता है। हमारी जो आकृति पहले बहुत दीन हीन जैसी दिखाई देती थी, वह इससे दूसरोंपर रौब जमानेवाली हो जाती है। सीधे चलनेका यदि तुम अभ्यास डालो तो जमीनपर दस-पाँच या पचीस हाथ दूर नजर डालकर जैसा बहुतेरे चलते हैं वैसा न चलना। किन्तु नजर सिरके समान सीधी रखकर चलना। ऐसी नजर रखनेसे धड़, सिर आदि नहीं झुकते और इससे उनको ढीला होनेकी आदत नहीं पड़ती। हाथोंको दोनों ओर स्वतन्त्र छोड़ देना चाहिए और चलते समय स्वाभाविक रीतिसे जो उनकी गति होती है उसे नहीं रोकना चाहिए।

लो, यह तुम्हारा घर आ गया। आजकी बातचीतमें समझने योग्य, याद रखने योग्य और वर्तने योग्य कितनी ही बातें आई हैं। कितनी

ही बातें तुमको व्यर्थ माल्रम हुई होंगी, और कितनी ही तुम्हें ज्ञात सी जान पड़ी होंगी; किन्तु इन बातोंको व्यर्थ समझकर उपेक्षा न करना। तुम्हें माल्रम है, इससे यह सिद्ध नहीं होता कि ये तुम्हारे लिए उपयोगी नहीं हैं। इनका लाभ तो इनके अनुसार चलनेसे ही माल्रम होगा और वह लाभ कुछ ऐसा वैसा नहीं है। सम्पत्तिशाली लोग हजारों रुपया खर्च करके भी नीरोग और सुदृढ शरीर मिलता हो, तो उसे लेनेकी इच्छा रखते हैं। परन्तु मैंने जो सीधे साधे और बिल्कुल मामूली नियम बतलाये हैं उनका पालन किये बिना हजारों या लाखों रुपया खर्च करनेपर भी, अत्यन्त मूल्यवान् दवाओंको गलेके नीचे उतारनेपर भी, अथवा रक्त शुद्ध करनेवाली, वीर्य बढ़ानेवाली, अमृत जैसा गुण रखनेवाली, रोगमात्रको नाश करनेवाली, बूढ़ेको जवान बनानेवाली और ऐसे ही ऐसे सैकड़ों चमत्कारी गुणोंवाली दवाइयाँ–गोलियाँ, रस, अमृत आदि–रोज खाने-पीनेसे भी समग्र शरीरके सब भागोंमें प्रसन्नता लानेवाली, तन और मनको काम करनेका उत्साह और शक्ति देनेवाली, दुःखसे भरे हुए संसारमें विविध दुःख आ पड़नेपर भी उनको सन्तोषपूर्वक सहन करनेका बल प्रदान करनेवाली, धर्म, अर्थ, काम और मोक्षको सब प्रकारसे सधानेवाली, बाह्य इन्द्रियों तथा मन, बुद्धि आदि आभ्यन्तरिक इन्द्रियोंको निर्मल और आनन्दमें रखनेवाली और परमेश्वरके परम अनुग्रहकी सूचना देनेवाली नीरोगता मिलनेवाली नहीं, यह सच मानना। यथार्थ आरोग्य इन्द्रियोंको, तथा मन और बुद्धिको पवित्र और निर्दोष रखता है, मनुष्यको सदाचरणी बनाता है और अनेक पापोंसे बचाता है।

१८-तमाखूका व्यसन-दाँतोंकी खराबी।

आज मैं तुम्हें पचनक्रियाके सम्बन्धमें ही बहुतसे नियम बतलाने-वाला था; परन्तु कल यहाँसे जाते समय रास्तेमें अँगरेजी स्कूलके पाँच सात लड़कोंको बीड़ी पीते हुए देखकर और एक लड़केसे उसके गुणोंका वर्णन सुनकर मैंने यह निश्चय किया है कि सबसे पहले मैं तुम्हें इस व्यसनके दोषोंसे सावधान कर दूँ जिससे ऐसे लड़कोंके बहकानेमें आकर तुम भी तमाखूके किसी व्यसनमें न फँस जाओ।

वास्तवमें तमाखूसे कोई भी लाभ नहीं होता। लोग बिलकुल मिथ्या भूलमें पड़कर उससे फायदा होना बताते हैं। कितने ही लोग कहते हैं कि तमाखूसे और चाहे जो नुकसान होते हों पर दाँत तो जरूर ही मजबूत हो जाते हैं। ठीक है, मैं भी कहता हूँ कि मिट्टी खानेसे चाहे और बहुतसे नुकसान पहुँचते हों पर भूखा पेट तो जरूर भर जाता है! क्यों, हँसे क्यों? मिट्टी खानेसे पेट नहीं भरता? तमाखू खाने-पीनेसे दाँत मजबूत होनेकी बात भी इसी तरहकी है। दाँत उन लोगोंके मजबूत होते हैं, जिनके दाँतोंकी जड़ें मजबूत होती हैं, जिनके मुँहकी भीतरवाली चमड़ीका पर्त अच्छा होता है, जिनकी अन्ननलिका और जठर नीरोग होते हैं। शरीरशास्त्रद्वारा यह बात सिद्ध हो चुकी है कि तमाखू खाने पीने अथवा सूँघनेसे दाँतोंकी जड़ें ढीली पड़ जाती हैं, मसूढ़े खराब हो जाते हैं और अन्ननलिका तथा जठरकी झिल्लीको खास तौरसे हानि पहुँचती है। यदि तुम मेरे साथ चलोगे तो मैं तुमको तमाखूके दुर्व्य-

सनवालोंके दाँत दिखा दूँगा। तुम देखोगे कि उनके दाँत तमाखू न सेवन करनेवाले मनुष्योंकी अपेक्षा जरा भी अधिक मजबूत नहीं, बल्कि निर्बल हैं। दाँत निर्बल होनेके और भी बहुतसे कारण हैं। इस लिये जिनके दाँत दाँतोन न करनेसे, किसी रोगसे, शराब पीनेसे, अथवा ऐसे ही किसी कारणसे बिगड़ गये हों, उनके साथ यह मिलान नहीं होना चाहिए। क्योंकि यदि तमाखूका सेवन करनेवाला दाँतोंकी रक्षाके अन्य नियमोंका पालन करता हो, तो उसके दाँत वैसे नियमोंके नहीं पालन करनेवालेकी अपेक्षा अच्छे हो सकते हैं; परन्तु दन्तरक्षाके नियमोंके पालन करनेवाले और व्यसनहीन पुरुषकी अपेक्षा तो कदापि अच्छे नहीं हो सकते।

कितनेही तमाखू खानेवालोंकी डाढ़ें नहीं दुखतीं। ऐसे लोग कभी कभी यह समझ लेते हैं कि तमाखू खानेसे डाढ़ें नहीं दुखतीं। परन्तु इसका कारण यह है कि उनकी डाढ़ोंके ज्ञानतन्तु तमाखूके जहरसे मूर्च्छित रहते हैं और इससे वे दुःखका अनुभव नहीं कर सकते। इसीको अज्ञानी लोग तमाखूका फायदा समझ लेते हैं। ऐसा कोई बिरला ही तमाखू खानेवाला होगा जिसके दाँत बुढ़ापेमें सड़ न गये हों या गिर न गये हों। परन्तु ऐसे किसी बिरलेका उदाहरण देनेसे यह न समझ लेना चाहिए कि तमाखूसे दाँत खराब नहीं हो जाते या नहीं गिर जाते। वैसे तो कोई कोई शराबी भी दीर्घजीवी होते हैं, पर इससे यह नहीं माना जा सकता कि शराब पीनेसे लोग दीर्घजीवी होते हैं। यदि किसी गलेतक ठूँस ठूँसकर खानेवालेको दूसरे दिन अजीर्ण या अपच न मालूम हो तो क्या यह समझना चाहिए कि गलेतक ठूँसठूँसकर खानेसे अजीर्ण नहीं होता?

यदि कोई चमारका बच्चा गन्दी जगहमें, धूलमें या कचरेके ढेरपर रात-दिन खेलता-कूदता हो और फिर भी बीमार न पड़ता हो, तो इससे क्या यह निश्चय कर लेना चाहिए कि गन्दी जगह, धूल या कूड़ेके ढेरमें रहनेवाले बीमार नहीं होते ? ऐसे उदाहरणोंसे तो केवल यही सिद्ध होता है कि ऐसोंका शरीरसंगठन जन्मसे ही सुदृढ़ होनेसे रोगके कारण उपस्थित होनेपर भी रोग उनपर सहज ही आक्रमण नहीं कर सकता। इसी तरह यदि किसी विरले तमाखू खानेवालेके दाँत सड़ या गिर न गये हों तो मानना होगा कि उसका शरीर-सङ्गठन दृढ़ है अथवा उसने दूसरे नियमोंका पालन किया है। किन्तु यह बात तो सिद्ध ही है कि तमाखू खानेकी आदत यदि उसे न होती तो उसके दाँत और भी अधिक मजबूत होते।

किसी किसी तमाखू खानेवालेके दाँत जल्दी नहीं गिर जाते, पर खराब तो जरूर ही हो जाते हैं। यदि तुम ऐसे लोगोंके दाँत देखोगे तो मालूम होगा कि वे पोले पड़ गये हैं, और उनकी जड़ें बिल्कुल निकम्मी हो गई हैं। दुनियाके प्रायः सभी डाक्टरोंकी राय है कि तमाखू जहरीली वस्तु है, साथ ही उसमें ढीला कर देनेका भी गुण है, इस लिए उससे दाँतोंको जरूर हानि पहुँचती है।

कृपालु ईश्वर या दयावती प्रकृतिने ऐसी योजना की है कि मनुष्यके दाँत जब तक वह जीता रहे तब तक अवश्य बने रहें। परन्तु लोग तमाखू खा, पी, सूँघकर दाँतोंको ४० या ५० वर्षकी ही अवस्थामें खराब कर डालते और गिरा देते हैं, यह बड़े ही शोककी बात है।

११--तमाखूसे स्वर, इन्द्रियों और रुचिका बिगाड़।

कलके अधूरे रहे हुए विषयको आज फिर चलाता हूँ। यह मैं तुमको बता चुका हूँ कि तमाखू खाने, पीने या सूँघनेसे दाँत बिगड़ते हैं। अब इससे होनेवाली जो दूसरी हानियाँ बतलाता हूँ उनको सुनो। तमाखूसे मनुष्यका गला बिगड़ता है*। तुमने किसी तमाखू सूँघनेवालेका गाना सुना है? यदि नहीं, तो मौका मिलने-पर ध्यान देकर सुनना। चाहे कितना ही अच्छा गानेवाला हो, पर उसका स्वर तुमको बहुत कुछ बिगड़ा हुआ मालूम होगा। उसके स्वरकी मिठासमें तुम्हें न्यूनता जान पड़ेगी। जितने वकील, शिक्षक व्याख्याता आदि तमाखू सूँघनेके व्यसनी होते हैं, उनका गला थोड़ा बहुत बिगड़ा हुआ अवश्य होता है। केवल तमाखू सूँघनेसे ही गला बिगड़ता है, यह बात नहीं है। तमाखू खाने तथा पीनेसे भी गलेकी ऐसी ही दुर्दशा हो जाती है। तमाखू पीने तथा खानेसे नाकके भीतरकी चमड़ी रूखी (रूक्ष) हो जाती है और इससे गला बिगड़ जाता है। धुआँ जहाँ जहाँ जाता है वहाँ वहाँ काला किये बिना नहीं रहता; कारण धुएँमें जले हुए पदार्थके परमाणु रहते हैं। रसोईघरमें चूल्हेके पासकी भीत और खिड़कियाँ कैसी काली हो जाती हैं। तमाखूके धुएँमें भी तमाखूके जले हुए काले परमाणु होते हैं और इस लिए वे परमाणु जिस जिस भागको छूते हैं वे सब भाग

* "तमाखू सूँघते समय हवाका मार्ग रुद्ध कर देती है और वह गलेको बिगाड़े बिना नहीं रहती।"—डॉ० रश।

काले पड़े विना नहीं रहते । तुमने कभी चिलम पीनेवालोंका काला दुर्गन्धिमय कपड़ा देखा है ? यदि विलकुल नये उजले कपड़ेकी साफी चिलम पीनेके काममें लाई जाती है तो तीन चार दिनमें ही एकदम काली दुर्गन्धिमय हो जाती है। क्यों कि, तमाखूके धुएँके परमाणु उस पर ठहरते हैं। तमाखू पीनेवालोंके हाथ, दाँत तथा होंठ धीरे धीरे काले पड़ जाते हैं। इस तरह तमाखूका धुआँ जव कपड़ों, होंठों, दाँतों और हाथोंको अपने काले परमाणुओंसे काला किये विना नहीं रहता, तव नाकके भीतरकी तथा छाती और फेफड़ोंके अन्दरकी कोमल चमड़ीको क्यों न काला करे और इन अवयवोंकी चमड़ीपर उसके हानि पहुँचानेवाले काले परमाणु क्यों न ठहरें ? इस तरह नाक, गला और छातीके भीतरके पोले भागको अर्थात् स्वरनलिका तथा अन्ननलिका आदि भागोंको, जिनका निर्माण शरीरमें अनेक उपयोगी कामोंके लिए किया गया है, तमाखू पीनेवाले जव धुआँ निकलनेका द्वार या चिमनी वना लेते हैं, तव यदि उनका गला विगड़ जाय और उनको अनेक प्रकारकी हानियाँ पहुँचें तो इसमें आश्चर्य ही क्या है ? धुएँके इन जहरीले परमाणुओंका कुछ न कुछ अंश रक्तमें भी मिल जाता है और सारे शरीरमें विष फैला देता है ।

तमाखूसे तीसरा नुकसान यह होता है कि कान, त्वचा, आँख, जीभ और नाक इन पाँचों ज्ञानेन्द्रियोंकी शक्ति घट जाती है ।

तमाखूका व्यवहार करनेवालोंको सादा भोजन नहीं रुचता। उनको उसका स्वाद ही नहीं आता । भोजनके जिन पदार्थोंमें, नमक, मिर्च, खटाई, गरम मसाला खूव पड़ा हो वे ही उन्हें अच्छे

लगते हैं। सादी वस्तुओंके स्वादका ज्ञान उनकी जीभको होता ही नहीं। धीरे धीरे यह हालत हो जाती है कि उन्हें अमृततुल्य स्वाद नहीं मालूम होता। जेलमें तमाखू खाने पीने सूँघनेवाले कैदियोंको तमाखू नहीं दी जाती है। इससे थोड़े ही दिनोंमें उनकी रुचि सुधर जाती है। इससे भी सिद्ध होता है कि तमाखूसे स्वादेन्द्रिय विगड़ जाती है।

तमाखू सूँघनेकी शक्तिको भी घटाती है। यदि रहनेके कमरेमें बुरी या अच्छी बास आती हो, तो उसका ज्ञान तमाखू सूँघनेवालोंको सब लोगोंसे पीछे होता है और कभी कभी तो होता ही नहीं है। + यह कोई कम हानि नहीं है। शरीरके आरोग्यको बिगाड़नेवाली अस्वच्छ हवाका ज्ञान तमाखू सूँघनेवालोंको नहीं हो सकता और इससे यदि वे अस्वच्छ हवामें अपने समयका बहुतसा भाग वितायें तो कोई आश्चर्यकी बात नहीं। इसके सिवाय तमाखू सूँघनेवालेके नाकमें मसेका रोग होनेकी अधिक संभावना रहती है।

तमाखूसे आँखका भी तेज घट जाता है। बहुतसे लोग अज्ञानतावश यह समझते हैं कि तमाखू सूँघनेसे आँखका तेज बढता है। वास्तवमें तमाखू सूँघनेसे आँखके ज्ञान-तन्तु निर्बल हो जाते हैं और आँखसे पानी झरने लगता है। तमाखू सूँघनेवाले अज्ञानतावश समझते हैं कि आँखोंकी गरमी निकल रही है। यह मानकर वे तमाखू सूँघनेका व्यसन डाल लेते हैं। धुआँ लगनेसे भी आँखोंसे पानी बहता है।

+ सुँघनीके उपयोगसे सूँघनेकी शक्ति बिलकुल नष्ट हो जाती है तथा गलेको हानि पहुँचती है। तमाखू खाने और पीनेसे स्वादेन्द्रिय विगड़ जाती है। तमाखू सूँघनेवालोंके नाकमें मसेका रोग हो जाता है।

—जर्नल ऑफ हेल्थ।

इससे गरमी निकल जाना समझकर यदि आँखोंका तेज बढ़ानेवाला मनुष्य धुएँमें ही रहने लगे, तो वह अवश्य अंधा हो जायगा। रोनेसे भी आँखोंसे पानी निकलता है। तब क्या रोनेसे आँखोंका तेज बढ़ता मान लेना चाहिए? आँखोंको तर रखनेके लिये आँखोंके परदोंकी मांसग्रन्थियोंमें (glands) संचित हुआ जल, तमाखू सूँघनेसे अकारण ही वह जाता है। इससे ग्रन्थियोंमें नया जल संचित करनेके लिए तन्तुओंको अधिक परिश्रम पड़ेगा और इससे लाभके बदले हानि होगी। यदि किसी एक तमाखू सूँघनेवालेकी आँखोंका तेज साठ-सत्तर वर्षकी अवस्था तक घटा हुआ न मालूम हो, तो इससे यह नहीं माना जा सकता कि तमाखू सूँघनेसे आँख बिगड़ती नहीं। दिमागको यदि मेहनत कम पड़ती हो, और आँखोंके बलवान् रहनेके और कारण उपस्थित हों तो यह सम्भव है कि तमाखू सूँघनेसे आँखोंको अधिक हानि न पहुँचे। परन्तु यह निश्चित है कि यदि तमाखू सूँघनेका व्यसन न डाला जाता तो आँखें और भी तेज होतीं। तमाखू पीनेसे भी आँखोंका तेज घटता है। जर्मनीके लोगोंका बहुत बड़ा भाग तमाखू पीता है। जिसका परिणाम यह हुआ है कि वहाँ चश्मा लगानेका बहुत अधिक प्रचार हो गया है।

तमाखू सूँघनेवालोंके ऐसे अनेक उदाहरण मिलते हैं कि वे कुछ न कुछ बहरे हो गये हैं। तमाखू खाने या पीनेवालेके कानोंको कम हानि पहुँचती है; पर तमाखू सूँघनेवालेके कानोंको तो अवश्य ही हानि पहुँचती है।

इस प्रकार जब आँख, कान, नाक और जीभ इन चार इन्द्रियोंको

तमाखूसे हानि पहुँचती है तब पाँचवीं स्पर्शेन्द्रियपर भी उसका बुरा असर पड़ता होगा, यह बात अनुमानसे समझी जा सकती है। और यदि त्वचाको कोई हानि न भी पहुँचती हो, तो भी चार इन्द्रियोंको हानि पहुँचना कोई मामूली बात नहीं है। तमाखूसे यदि किसी एक ही इन्द्रियको हानि पहुँचती हो तो बुद्धिमान् आदमीको तमाखूका व्यसन छोड़ देना चाहिए; पर जब चार चार इन्द्रियोंको, दाँतोंको और गलेको तमाखू हानि पहुँचाती है; तब कौन बुद्धिमान् आदमी उसका सेवन करेगा? कोई भी नहीं।

ग्रीमथमें मि० कमिंग्ज नामका एक मनुष्य रहता था। बीस वर्षकी अवस्था तक उसकी आँखें बिलकुल कमज़ोर न थीं। उसका शरीर सुदृढ़ और नीरोग था। इसके बाद उसे तमाखू सूँघनेका व्यसन पड़ गया। पचास वर्षकी अवस्था होनेपर वह तमाखू पीने लगा और खाने भी लगा। ३० वर्ष तक इन तीनों व्यसनोंमें वह पड़ा रहा। इसका फल यह हुआ कि उसका शरीर बिलकुल ही बेकाम हो गया। इन्द्रियाँ बिगड़ती रहीं। चौवन वर्षकी अवस्थामें वह चश्माके बिना एक अक्षर भी न पढ़ सकता था। उसके दोनों कानोंमें ऐसी आवाज आती थी, मानो अन्दर नगाड़े बज रहे हों। दाहिने कानसे तो वह बिलकुल ही बहरा हो गया था। इस तरह वह दस वर्ष बहरा रहा। अनन्तर डाक्टर मसीकी सलाहसे उसने तमाखू खाना, पीना और सूँघना छोड़ दिया। छोड़नेपर पूरा एक महीना होनेके पहले ही उसे कानोंसे सुन पड़ने लगा। इसके बाद फिर उसकी यह इन्द्रिय कभी न बिगड़ी। यद्यपि चश्मा उतर जानेमें उसे कई महीने लगे किन्तु आखिर वह भी उतर गया।

इस मनुष्यको शराब पीनेका अथवा किसी तरहका कोई व्यसन नहीं था। जिस समय तमाखू पीता था उस समय जिस प्रकार खाता पीता था, उसी प्रकार तमाखू छोड़ देनेपर भी खाता पीता था। इससे यह माननेमें कोई अड़चन नहीं मालूम होती कि तमाखूके सेवनसे ही उसकी इन्द्रियाँ बिगड़ गई थीं।

इस प्रकारके अगणित दृष्टान्तोंसे डाक्टरोंने सिद्ध किया है कि ाखू इन्द्रियोंको बिगाड़ती है।

१२—तमाखूसे पचनक्रियाका बिगाड़ और झूठी प्यास।

मैं तुमको पहले ही बतला चुका हूँ कि तमाखूसे दाँतोंकी जड़ें ढीली होकर वे निर्बल पड़ जाते हैं। जैसे कमजोर घोड़ेसे गाड़ी नहीं खिंचती, उसी तरह कमजोर दाँतोंसे अन्न जैसा चाहिए वैसा नहीं चबाया जाता और यह कम चबाया हुआ अन्न अच्छीतरह नहीं पचता। इस कारण तमाखूका सेवन करनेवालोंकी पाचनशक्ति अच्छी नहीं रह सकती। व्यसनके आरंभमें दाँत इतना नहीं बिगड़ते; किन्तु ४०—५० वर्षकी अवस्थामें अवश्य ढीले पड़ जाते और गिरने लगते हैं। इसलिए तमाखूका उपयोग करनेवालोंका पक्वाशय ४०—५० वर्षकी अवस्थाके बाद निस्सन्देह निर्बल हो जाता है।

तमाखूका व्यवहार करनेवालोंकी पचनक्रिया बिगड़नेके और भी कितने ही कारण हैं। एक तो तमाखू खाने—पीनेवालोंको

बार बार थूकना पड़ता है। मैं तुमको आगे बता चुका हूँ कि थूक पचनक्रियाको सहायता देनेवाला एक रस है। तमाखू खाने—पीनेके कारण थूकनेकी आदत पड़ जानेसे वह आवश्यकतानुसार जठरमें नहीं पहुँचता और इससे अन्न अच्छी तरह नहीं पच सकता। + यदि किसी तमाखू खाने—पीनेवालेको थूकनेकी आदत नहीं होती है, तो उसका जहरसे भरा हुआ थूक जठरमें जाकर पचनक्रियामें सहायता पहुँचानेके बदले उसे उल्टा बिगाड़ता है। इतना ही नहीं, पेटमें वायु* बढ़ता है और सच्ची भूख और रुचिका नाश हो जाता है। यदि तमाखूके व्यवहारसे पचनाक्रिया अच्छी हो जाती होती और भूख बढ़ जाने लगती, तो कैदखानेमें कैदियोंको तमाखू न मिलनेसे तथा बहुतसे मनुष्योंको तमाखू छोड़ देनेपर अन्न अच्छी तरह न पचता। पर अबतक ऐसा होना नहीं सुना गया।

विद्वान् डाक्टरोंका यह अनुभवसिद्ध कथन है कि तमाखूके दुर्व्यसनसे खाना पचनेकी बात तो दूर रही उल्टे अग्निमान्द्यका रोग हो जाता है। डाक्टर रशका कहना है कि इससे अपचका रोग हो जाता है और खाया हुआ पदार्थ बहुत देरसे और

+ तमाखू खाने—पीनेवालोंके थूकका बहुत अधिक भाग व्यर्थ बाहर निकल जाता है, इससे पचनक्रिया अच्छी नहीं होती, बल्कि पेटमें वायु हो जाता है। यह बात ऐसी है कि इसे अत्यन्त दुराग्रही मनुष्य भी स्पष्टतासे समझ लेगा। —डाक्टर स्टीफन्सन।

* यह समझना भूल है कि तमाखू पीनेसे पचनक्रियामें मदद पहुँचती है।......वैद्योंके निकट ऐसे हजारों रोगी आते हैं जिनकी पाचनशक्ति तमाखूके दुर्व्यसनसे बिगड़ गई है।—डा० मशी।

बहुत अपूर्ण रीतिसे पचता है तथा मुँहका रंग बिगड़ जाता है। एक ही नहीं अनेक डाक्टरोंका यही मत है। डाक्टर कल्न कहते हैं कि तमाखू सूँघनेसे अजीर्ण विकारके सारे चिह्न होते हुए मैंने देखे हैं। डाक्टर हॉसेकका कहना है कि मन्दाग्नि रोगकी अधिकताका कारण अधिकांशमें तमाखूका दुर्व्यसन है। प्रोफेसर हिचकाक कहते हैं कि तमाखूसे अजीर्ण होता है। जर्नल आफ हेल्थ कहता है कि तमाखूका व्यवहार करनेवालोंमेंसे अधिकांश लोग अजीर्णके रोगसे पीड़ित रहते हैं। डाक्टर मॅक आलिस्टर कहते हैं कि तमाखूके व्यसनसे पचनेन्द्रिय और अन्नसे रक्त बनानेवाली शक्ति बिगड़ती है और अन्तमें मनुष्य अजीर्ण विकारके भयंकर दुःखसागरमें डूब जाता है। डाक्टर स्टीफन्सन कहते हैं कि जठर और नाकके ज्ञानतन्तुओंमें सम्बन्ध होनेसे तमाखू सूँघनेके कारण प्रायः अपच रोग हो जाता है।

हजारों डाक्टरोंका ऐसा ही कहना है—किन किनके नाम लिये जायँ और किन किनके कथन तुम्हें सुनाये जायँ। इतने ही प्रमाणोंसे तुमको विश्वास हो गया होगा कि तमाखू पचनक्रियामें जरा भी मदद नहीं पहुँचाती। बल्कि पचनक्रियाको बिगाड़कर उल्टे भयंकर रोग पैदा करती है।

किन्तु तमाखूके कट्टर व्यसनी तो यही कहेंगे कि यह सब डाक्टरोंकी बकबक है, हमारा तो अनुभव है कि तमाखू भोजनको भस्म कर देती है। ऐसे दुराग्रहियोंको जब अपनी भूलका कड़वा फल भोग लेना पड़ता है तब भी यह नहीं समझ पड़ता कि यह फल उनको उनकी भूलके ही कारण मिल रहा है। ऐसे लोगोंके इस प्रकारके कथनका कारण मैं तुमको पहले ही समझा चुका हूँ कि

तमाखूमें जठरके ज्ञानतन्तुओंमें सूजन और जागृति पैदा करनेका गुण है और इसीसे तमाखूका रस या धुआँ जठरमें पहुँचनेपर उन ज्ञानतन्तुओंमें खलबलाट सी मच जाती है और इससे भूख लगने जैसा झूठा भान होता है। इससे तमाखू खानेवाले पहले खाया हुआ अन्न पचाये बिना ही फिर खा लेते हैं। परिणाम यह होता है कि उनका जठर दिन दिन निर्बल होता जाता है और उन्हें क्रमक्रमसे अपचका रोग हो जाता है। तमाखू सूँघनेवालोंकी भी यही दशा होती है। तमाखूकी एक चुटकी नाकसे चढ़ाते ही दिमागके ज्ञानतन्तु जागृत और उत्तेजित हो जाते हैं। इससे तमाखू सूँघनेवाले मान बैठते हैं कि तमाखू सूँघनेसे दिमाग शुद्ध रहता है और शरीरमें फुर्ती आ जाती है। ऐसी धारणाका कारण उनकी शरीरविद्यासम्बन्धी अज्ञानता है। परन्तु तमाखूके विषसे धीरे धीरे उनके ज्ञानतन्तु निर्बल हो जाते हैं, मन्द पड़ जाते हैं और उनको सुस्ती जैसी मालूम होती है। इस सुस्तीको दूर करनेके लिए व्यसनी लोग फिर अपने व्यस-नका सेवन करते हैं और ज्ञानतन्तुओंके जागृत होनेपर उनको मालूम होता है कि तमाखूमें सचमुच ही शक्ति लानेका गुण है। वे यह नहीं सोचते कि घोड़ा चाबुक मारनेसे तेज जरूर चलने लगता है, पर इससे मजबूत नहीं बल्कि कुछ समयमें आड़ियल हो जाता है। यही दशा तमाखू, शराब, गाँजा, भाँग, अफीम आदिकी भी है। नशा करनेपर ज्ञानतन्तुओंको उत्तेजना पहुँचती है और इससे शक्ति आई हुई मालूम होती है, पर नशा उतरते ही ज्ञानतन्तु फिर सुस्त हो जाते हैं और इससे नशेबाज उदास और सुस्त हो जाते हैं। इस उदासी और सुस्तीको दूर करनेके लिए वे फिर

अपने नशेका सेवन करते हैं—नशेको लाभकारी समझकर सेवन—मात्रा भी बढ़ाते जाते हैं और इससे उनका दिमाग दिन दिन निर्बल होता जाता है। ×

जैसे तमाखूसे झूठी भूख लगती है वैसे ही झूठी प्यास भी लगती है। यह बात सच है कि भोजन पचानेके लिए पानीकी जरूरत होती है; परन्तु घड़ी घड़ी प्यासका लगना रोगकी निशानी है। आरोग्य-रक्षाके नियमानुसार सादा भोजन करनेवालेको घड़ी घड़ी प्यास नहीं लगती। * घास खानेवाले पशु भी घड़ी घड़ी पानी नहीं पीते। वे सबेरे या शामको एक बार या कभी कभी दो बार पानी पीते हैं, अन्य समय पानी मिलनेपर भी वे नहीं पीते। गरज यह कि सच्ची प्यास लगनेपर पानी पीना और गला सूखने पर बारबार पानी पीना इन दोनोंमें बड़ा अन्तर है। पहलेसे आरोग्य प्रकट होता है और दूसरा रोग सूचित करता है। तमाखूसे घड़ी घड़ी प्यास लगती है और पानी पीते रहने पर भी प्यास बनी ही रहती

× "तमाखू खाओ, पीओ या सूँघो, चाहे जिस रीतिसे उसका उपयोग करो, पर उसमें जरा भी पोषक गुण नहीं। बल्कि वह एक तीव्र विष है, जो रक्तमें मिलकर और मगज और ज्ञानतन्तुओंपर ठहरकर आरभमें उनमें जागृति पैदा करता है, पीछे उनकी चेतनाशक्तिको शिथिल कर देता है और अन्तमें उनको मूर्छित और जड़ कर देता है।"

—टी० एल० निकोल्स।

* "जो वस्तुयें जठरके लिए बहुत ही उपयुक्त होती हैं, जो शरीरके लिए सबसे अधिक अनुकूल होती हैं उन वस्तुओंसे अधिक प्यास नहीं लगती।" —डाक्टर डबल्यू० ए० आलकॉट।

है । विलायतमें इस प्यासको दूर करनेके लिए बहुतसे लोग शराब पीने लगते हैं + और एक नये व्यसनकी तौक गलेमें पहिन लेते हैं ।

१३—तमाखू तेज जहर है ।

तमाखूका व्यवहार करनेवाले पूछेंगे कि तमाखूमें ऐसी क्या चीज है जिससे उसके सेवनसे रोग हो जाते हैं? इस प्रश्नका उत्तर सरल है । अफीम या संखिया खानेसे मनुष्य मर क्यों जाता है? कारण, अफीम और संखिया जहर हैं । बिच्छूके डंक मारनेसे मनुष्य चिल्लाता क्यों है और साँपके काट खानेसे मर क्यों जाता है? कारण बिच्छूके डंकमें और साँपके मुँहमें जहर है । जो वस्तु मनुष्य-शरीरमें अधिक मात्रामें पहुँचने पर उसके प्राण ले लेती है और न्यून मात्रामें पहुँचने पर बल, धातु आदिको क्षीण करके रक्तमें दूषण पैदा कर रुग्ण बना देती है, उसे जहर कहते हैं । तमाखू भी अफीम या संखियाकी तरह एक प्रकारका जहर है और इस लिए यह भी यदि मनुष्यके शरीरमें जायगा तो या तो उसे प्राणहीन कर देगा या बीमार बना देगा । बड़े बड़े डाक्टरों, वैद्यों, रसायनशास्त्रियों और वैज्ञानिकोंने सैकड़ों प्रयोगोंसे इस बातको साबित कर दिया है कि तमाखू कोई

+ "तमाखू खाने या पीनेसे थूककी ग्रन्थियाँ थूक निकालते निकालते थक जाती हैं और इसीसे तमाखू खाने-पीनेके बाद ब्राण्डी, विस्की आदि शराबोंको गलेके नीचे उतारा जाता है।"—न्यूयार्कमें तमाखूके विरुद्ध स्थापित हुई सभाकी रिपोर्ट ।

ऐसा वैसा साधारण जहर नहीं है; यह बड़ा ही तीक्ष्ण और प्राण-नाशक विष है+ ।

अन्य अनेक वस्तुओंके समान तमाखूका भी अर्क खींचा जाता है । यदि इस अर्कका केवल एक ही बूँद एक साधारण कदके कुत्तेको खिला दिया जाता है तो वह तत्काल ही मर जाता है और दो बूँदोंसे तो बड़े बड़े कुत्ते मर जाते हैं ! छोटे छोटे पक्षी तो तमाखूके अर्ककी गन्धसे ही मर जाते हैं । मनुष्यके साथ रहनेसे जिन्हें तमाखूका धुआँ सह्य हो गया था ऐसे कुत्तों और बिल्लियोंकी भी जीभों पर दो बूंद अर्क डाल देनेसे वे तीन चार पलमें ही मर गये हैं, ऐसा डॉक्टर मसीने लिखा है । डॉक्टर फ्रेंकलिन लिखते हैं कि पानीमें तमाखूका धुआँ अच्छी तरह मिलनेके बाद उसके ऊपर जो तेल जैसा पदार्थ निकल आता है, उसे एक बिल्लीकी जीभपर चुपड़ दिया गया तो वह तत्काल ही मर गई । अमेरिकाके इण्डियन लोग तमाखूके पत्तोंमेंसे तेल निकालकर अपने तीरोंके फलोंपर लगाते हैं । ऐसे तीरोंके शरीरमें घुसनेसे आहत मनुष्य या पक्षी विषसे मूर्छित हो जाते हैं और हाथ पाँव मारकर थोड़ी ही देरमें मर जाते हैं । विद्वान् डाक्टरोंने निश्चय किया है कि जिस आदमीको तमाखू खानेका व्यसन नहीं है यदि उसे कुछ अधिक मात्रामें तमाखू खिला दी जाती है तो वह मर जाता है । पहले पहल यदि कोई अनभ्यस्त लड़का दो तीन बीड़ियाँ एक साथ पी जाता है तो उसका सिर घूम जाता है, मस्तकमें

+ इस बातमें जरा भी सन्देह नहीं है कि तमाखू शरीरके भीतर की चमड़ी पर सूजन ला देती है । इतना ही नहीं बल्कि वह एक विष है और बहुत ही तीक्ष्ण विष है ।" —डा० आलकॉट ।

चक्कर आने लगता है और जहर चढ़नेके सारे लक्षण शरीरमें दिखाई देने लगते हैं। तमाखू खानेवालेके बटुएमेंसे यदि कभी तुमने सुपारीका टुकड़ा निकालकर खाया होगा तो तुमको उलटी (कै) जैसी हुए बिना न रही होगी। तमाखूके पत्तोंको भिगोकर पेटपर बाँध देनेसे बहुतोंको खूब कै होने लगती है और कितनोंहीके तो इससे प्राण भी चले जाते हैं। सेंटा सेंटील (Santa Santeuil) नामक एक फ्रेंच कविके पीनेकी शराबमें किसी मूर्खने सूँघनेकी तमाखूकी डब्बी उड़ेल दी थी, इससे उसकी मृत्यु हो गई थी। शराब पीते ही उसके पेटमें असह्य दर्द होने लगा, खूब कै हुई और वह चौदह घंटेके अन्दर मर गया।

तमाखूका व्यसन—मामूली ही क्यों न हो—उससे नुकसान हुए बिना नहीं रहता। डाक्टर रशका कहना है कि तमाखूके साधारण व्यसनसे भी अजीर्ण, सिरदर्द, चक्कर आना और फेंफड़ेकी बीमारी हो जाती है। वही डाक्टर (रश) यह भी कहते हैं कि ज्ञान-तन्तुओंसे सम्बन्ध रखनेवाले जितने रोग होते हैं उनमेंसे अधिकांश तमाखूसे होते हैं। डाक्टर उडवर्डका कहना है कि तमाखूसे मगजमें रक्त चढ़ जानेका रोग, गला बैठ जानेका रोग, पित्तका उन्माद, क्षय, मृगी, मस्तकपीड़ा, कंप, चक्कर, अजीर्ण, भगंदर, और विक्षिप्तता आदि रोग हो जाते हैं। डाक्टर ब्राउन नामके एक और प्रसिद्ध डाक्टरका कहना है कि तमाखू खाने, पीने या सूँघनेसे चक्कर, सिरदर्द, मूर्च्छा, पेटमें पीड़ा, निर्बलता, कंप, स्वरमें घरघराहट, अस्वस्थ निद्रा, भयानक स्वप्न, स्वभावमें चिड़चिड़ापन, वायु, मनमें उदासीनता, और कभी कभी विक्षिप्तता भी हो जाती है।

देखा ? तमाखूसे कैसे कैसे और कितने भयंकर रोगोंके हो जानेकी संभावना रहती है! छुटपनमें शौकसे या किसीके बताये झूठे लाभोंके लालचसे लोग तमाखूकी आदत डाल लेते हैं; परन्तु अनन्तर ऐसे ऐसे रोग हो जानेसे उनका मनुष्य-जन्म निरर्थक सा हो जाता है। कैसे दुःखकी बात है कि हमारे देशके हजारों बालक, लाखों युवा और प्रौढ़ पुरुष इस तमाखूके व्यसनके जालमें फँसकर नष्ट हो रहे हैं। जिनके शरीरके सुधारसे, मनके विकाससे, बुद्धिकी उन्नतिसे भविष्यमें देशोन्नतिकी आशा है, ऐसे हजारों विद्यार्थी इस जहरीली वस्तुका व्यसन डालकर शरीर, मन और बुद्धिको बिगाड़ बैठते हैं, यह देशके लिए साधारण हानि नहीं है।

१४–तमाखूसे अकालमृत्यु।

बोस्टनके प्रसिद्ध डाक्टर एस० कूपरको दिन भर तमाखू सूँघते रहनेकी आदतसे दिमागकी बीमारी हो गई और इसीसे उनकी अकालमृत्यु हुई। मरनेके बाद देखा गया कि उनकी नाक और दिमागके बीचकी खोखली जगहमें तमाखू (हुलास) का एक बड़ासा गोला बनकर अटक रहा है। मस्तिष्कविद्या–(Phrenology) अर्थात् मस्तक (सिर) और मुँहकी आकृति देखकर मनुष्यके गुणदोषोंकी परीक्षा करनेकी विद्याके धुरन्धर विद्वान् प्रोफेसर नेल्सन साइजरने लिखा है–"आज कल अत्यन्त तनदुरुस्त और बलवान् दिखाई देनेवाले मनुष्योंकी भरी जवानीमें मृत्यु हो जाना एक साधारण सी बात हो गई है। ऐसे बहुतसे मनुष्योंकी मृत्यु हृद्रोगसे या दिमागमें रक्त

चढ़ जानेके रोगसे हुई बतलाई जाती है। परन्तु यदि तुम इन लोगोंकी मृत्युके सम्बन्धमें अच्छी तरह छान-बीन करोगे तो तुमको मालूम होगा कि सौमेंसे पंचानवे मनुष्य तमाखू, काफी या गरम मसालाका बहुत अधिक उपयोग करते थे। हृदय और शरीरके अन्य मुख्य अवयवोंकी सुचारु क्रिया जिन ज्ञानतन्तुओंपर अवलम्बित है, उनको तमाखू, काफी या गरम मसालेसे बड़ी हानि पहुँचती है और इससे इनके नित्यके व्यवहार करनेवालेके हृदय या मस्तिष्कपर अक्सर एकाएक धक्कासा लगता है। नित्य शरीर अच्छा रहता है, किन्तु एक दिन अचानक ऐंठन या पेटमें शूल होनेसे शरीर खिंचने लगता है, हृदयकी क्रिया बन्द हो जाती है, मनुष्य धपसे जमीनपर गिर जाता है और प्रायः उससे एक अक्षर भी नहीं बोला जाता। न्यूयार्क टाइम्सके सम्पादक डिकन्स तथा हेनरी जे० रेमेण्ड और अन्य सैकड़ों मनुष्योंकी मौतें इसी तरह हुई हैं। ऐसे भी अनेक उदाहरण मेरे अनुभवमें आये हैं कि हृदयमें कोई रोग सा या दर्द सा होता हुआ जानकर पहलेसे ही कई लोगोंने तमाखू और काफी छोड़ दी और उसके बाद १०, २० या ३० वर्ष तक उन्हें कभी वैसा दर्द न हुआ। ब्रुकलिनके बैंकका एक डायरेक्टर बहुत तन्दुरुस्त दिखाई देता था। उसे बीड़ी पीनेकी आदत थी। एक दिन खानेके बाद बीड़ी पीते पीते उसने हाथ फैला दिये, मुँहसे बीड़ी गिर पड़ी, बराण्डेमें चित हो गया और दो मिनटमें उसके प्राण निकल गये।

प्रोफेसर सलिमेनने येल कालेजके एक तरुण विद्यार्थीका करुणाजनक उदाहरण दिया है। वे कहते हैं कि जब वह कालेजमें भरती हुआ था, तब उसका शरीर बहुत ही मजबूत और हृष्टपुष्ट था।

परन्तु इसके बाद उसे तमाखूका व्यसन पड़ गया। वह सारे दिन बीड़ी फूँकने लगा। परिणाम यह हुआ कि थोड़े दिनोंमें ही वह मर गया। बेंगोरकी पाठशालाके प्रोफेसर पोण्डने भी इसी तरह मरे हुए एक दो विद्यार्थियोंके प्रमाण दिये हैं। इस प्रकार तमाखूके व्यवहारसे मनुष्य अपने ही हाथों अपनी हत्या करता है।

जर्मनीमें वहाँके बड़े बड़े डाक्टरोंके मतसे १८ से ४० वर्षकी उम्रके जितने मनुष्य मरते हैं उनमेंसे लगभग आधे तमाखूके व्यसनसे उत्पन्न हुए रोगोंके कारण मरते हैं। वे स्पष्ट शब्दोंमें लिखते हैं कि "तमाखूसे रक्त जल जाता है, और दाँत, आँखें तथा दिमाग बहुत ही खराब हो जाते हैं। अवलोकनसे पता लगा है कि तमाखूके व्यापारियों और बीड़ी बनानेवालोंके चेहरे निस्तेज, फीके और रक्तहीन होते हैं। उनमें विरले ही बुढ़ापे तक जीते हैं। किसानोंका अनुभव है कि जिस जमीनमें तमाखू बोई जाती है वह जहरीली हो जाती है और जमीनका कस और चीजोंके बोनेकी अपेक्षा इससे बहुत अधिक चूसा जाता है। तमाखूमें नीचे लिखी जहरीली चीजें हैं—कार्बोलिक एसिड, सल्फ्यूरेटेड हाइड्रोजेन, प्रुसिक ऐसिड, पिरिडाइन और पिकोलाइन। इनमेंसे कुछ देरमें और कुछ जल्दी ही अपना प्रभाव दिखाते हैं।

१५–तमाखूसे स्मृति और बुद्धिका बिगाड़।

संक्षेपमें मैं तुम्हें बतला चुका हूँ कि तमाखू खाने, पीने या सूँघनेसे अनेक प्रकारके रोग हो जाते हैं, तथा इन्द्रियोंकी शक्ति शिथिल हो जाती है और शरीर शास्त्रका यह नियम है कि जब

शरीर रोगसे बिगड़ता जाता है या निर्बल पड़ता जाता है तब मानसिक शक्ति—स्मरणशक्ति तथा बुद्धि घटती जाती है। अँगरेजोंमें एक कहावत है— A sound body has a sound mind—अर्थात् नीरोग सशक्त मनुष्यकी मानसिक शक्तियाँ बलवान् होती हैं; रोगी अशक्त मनुष्यकी मानसिक शक्तियाँ बलवान् तथा तेजस्वी नहीं होतीं। इसका कारण स्पष्ट है। शरीरके सारे अवयवोंका पोषण, प्रतिदिन बननेवाले नये रक्तसे होता है और हमारे मस्तिष्कका भी पोषण—जिस पर कि सारी मानसिक शक्तियाँ अवलम्बित हैं—शुद्ध रक्तसे ही अच्छी तरह होता है। रोगी मनुष्यकी पचनशक्ति निर्बल पड़ जाती है, इससे नया रक्त बहुत थोड़ा बनता है और जो थोड़ासा बनता है, वह भी अशुद्ध और बलहीन होता है। ऐसा निर्बल और उस पर भी थोड़ा रक्त मगजके पोषणके लिए मिलनेसे मगजका निर्बल होता जाना स्वाभाविक है। निर्बल मस्तिष्कमें बलवान् मानसिक शक्तियोंकी आशा रखना उसी तरह वृथा है जिस तरह तेलहीन दीपकसे मसालके समान उजेला पानेकी आशा। हम लोगोंके शरीरमें मस्तिष्क बहुत ही उच्च श्रेणीकी शक्तियोंवाला, सुकुमार और आश्चर्यकारक अवयव है। हमारे शरीरमें जितना नया रक्त रोज बनता है उसका छठा भाग मस्तिष्कके पोषणमें खर्च होता है और शेष $\frac{5}{6}$ से शरीरके अन्य अवयवोंका पोषण होता है। मतलब यह कि यदि शरीरमें छः तोला रक्त बनता हो तो एक तोला मस्तिष्कके पोषणमें और पाँच तोला शरीरके अन्य अवयवोंके पोषणमें खर्च होता है। यह तो हुई नियमित रीतिसे चलनेवाले मनुष्यकी बात; परन्तु यदि कोई मनुष्य अनियमित आचरणवाला हो—अर्थात्

मानसिक परिश्रम अधिक करता हो, चिन्तित रहता हो, चिड़चिड़ा और क्रोधी हो, बहुत अधिक विचार करता हो, खूब थक जाने तक विद्याभ्यास करता हो, और किसी दुर्व्यसनमें फँसा हो, तो उसके मगजके पोषणके लिए रक्तका छठा भाग ही बस नहीं है। उसको मेहनतके अनुसार अधिक रक्तकी जरूरत होती है। तमाखूके सेवनसे पाचनशक्ति बिगड़ जाती है और इससे इतना पर्याप्त और शुद्ध रक्त तयार ही नहीं होता जो मस्तिष्कके पोषणमें काम आवे। इससे मस्तिष्क दुर्बल पड़ता जाता है और मानसिक शक्तियाँ निस्तेज होती जाती हैं।

डाक्टर आलकॉटका कहना है कि तमाखूके सेवनसे शरीरको अन्य जो जो हानियाँ पहुँचती हैं, उनकी अपेक्षा स्मरणशक्तिकी हानि बहुत अधिक है। मस्तिष्क और ज्ञानतन्तुओंके लिए तमाखूकी सुँघनी सबसे अधिक हानिकारक है। डाक्टर रशका कहना है कि बहुत अधिक तमाखू सूँघनेके कारण डाक्टर मेसिलॉकके बापकी यादाश्त चालीस वर्षकी अवस्थामें ही नष्ट हो गई थी। सर जान प्रिंगलकी स्मरणशक्ति भी तमाखू सूँघनेके अधिक व्यसनसे खराब हो गई थी और तमाखू सूँघना छोड़ देनेपर फिर सुधर गई थी।

डाक्टर स्टिवेन्सन कहते हैं कि तमाखूसे मस्तिष्ककी शक्ति निर्बल पड़ जाती है, समझनेकी शक्ति घट जाती है, और स्मरण-शक्ति दुर्बल हो जाती है। डाक्टर कलनका कहना है कि ऐसे अनेक उदाहरण मैं दे सकता हूँ कि बुढ़ापा आनेसे पहले ही जिनकी स्मरणशक्ति तमाखूसे नष्ट हो गई है, बुद्धि मारी गई है और ज्ञानतन्तु अतिशय दुर्बल हो गये हैं।

किन्तु तमाखूके व्यसनसे केवल स्मरण शक्ति ही नहीं बिगड़ती, बुद्धिको भी हानि पहुँचती है। डाक्टर स्टिवेंसन कहते हैं कि तमाखू बुद्धिका नाश करती है। तमाखू सूँघने, खाने या पीनेसे मस्तिष्क और ज्ञानतन्तुओंको हानि पहुँचती है। गवर्नर सलिवान अपने अनुभवसे कहते हैं कि तमाखू मुझे जड और सुस्त बनानेमें, मेरे विचार-प्रवाहमें बाधक बननेमें, और विषयोंके विश्लेषण और विचारोंके वर्णन करनेकी मेरे मानसिक शक्तिको निर्बल बनानेमें कभी असफल नहीं हुई। प्रोफेसर हिचकॉकका कहना है कि शराब, अफीम और तमाखू बुद्धिपर हानिकारक प्रभाव डालती हैं। ये इन्द्रियोंको तत्काल हानि पहुँचाती हैं।

यूरोप और अमेरिकाके अनेक स्कूलों और कालेजोंमें तमाखू पीनेवाले और न पीनेवाले विद्यार्थियोंकी अनेकबार जाँच की गई है जिससे पता लगा है कि न पीनेवाले ही प्रायः ऊँचे नम्बरोंमें पास हुए हैं तथा पास होनेवालोंमें अधिक संख्या न पीनेवालोंकी ही निकली है और फेल होनेवालोंमें पीनेवाले अधिक निकले हैं। इससे स्पष्ट है कि तमाखू बुद्धिनाशक है।

तमाखूके व्यसनके फ़ायदे देखे ? जिस बुद्धि और मनके द्वारा जगत्‌के सब कार्य अच्छी तरहसे सम्पन्न किये जा सकते हैं, वही तमाखूके व्यसनसे बिगड़ जाती है। शास्त्रका वचन है–' बुद्धिनाशात् प्रणश्यति ' अर्थात् बुद्धिके नाशसे मनुष्य नष्ट हो जाता है।

१६–तमाखूसे आलस्य, गन्दगी, अविवेक और अनीति।

तमाखूसे बुद्धि बिगड़ती है और बुद्धि बिगड़नेसे मनुष्यका विनाश होता है, यह मैं कल तुमसे कह चुका हूँ। बुद्धि बिगड़नेसे विनाशकी संभावना किस तरह धीरे धीरे होती है, यह मैं आज तुमको जरा विस्तारके साथ बताता हूँ। बुद्धिके बिगड़ जानेका अर्थ है उद्योग, स्वच्छता, और सदाचार आदि अच्छे अच्छे गुण—जो मनुष्यमें मनुष्यता लाते हैं और जो मनुष्यको सुखी बनाते हैं—उनका नाश हो जाना और उनके बदले आलस्य, अहदीपन, जड़ता, गन्दगी और दुराचरण आदि लक्षणोंका आ जाना, जो मनुष्यको पशुसे भी नीचा बना देते हैं, हजारों प्रकारके दुःख देते हैं और मृत्युके बाद भी उसकी दुर्दशा करते हैं। तमाखूके व्यसनसे इनके अतिरिक्त और भी दुर्गुण हमलोगोंमें घर करते जाते हैं, इसमें ज़रा भी सन्देह नहीं। तमाखूके व्यसनवाले चाहे जितनी शेखी मारें कि तमाखूसे काम करनेकी स्फूर्ति होती है और दूसरोंकी अपेक्षा हम अधिक काम कर सकते हैं, पर अनुभवसे यही सिद्ध होता है कि तमाखूके व्यसनमें फँसे लोग बड़े ही आलसी होते हैं। कोई काम करना हो तो तमाखू खाये, पीये या सूँघे बिना काममें उनका जी ही नहीं लगता। इसे स्फूर्ति और उद्योग कहें या जड़ता और आलस्य? तमाखू खाने-पीनेका व्यसन मनुष्यको जितना जल्द आलसी बना देता है उतना जल्द कोई दूसरा व्यसन नहीं बनाता। तुमने बीमार

आदमीको उद्योगी और स्फूर्तिवाला देखा है ? तमाखूके व्यसनसे जब मंदाग्नि और मस्तिष्कके विविध रोग पैदा हो जाते हैं तब मनुष्य जी लगाकर शारीरिक या मानसिक परिश्रम कैसे कर सकता है ? इस प्रकार रोग और तन-मनकी निर्बलतासे तमाखूके व्यसनमें फँसे लोग धीरे धीरे आलसी होते जाते हैं।

संसारमें आलस्य मनुष्यका एक बड़ा शत्रु है। पहले तो आलस्यसे गन्दगी बढ़ती है। चिलमकी राख या बीड़ीके जले टुकड़े घरके बाहर न फेंक कर आलस्यसे लोग घरके भीतर ही डाल देते हैं। घड़ी घड़ी थूकने या नाक छिकरनेके लिए बाहर जानेके आलस्यसे घरके भीतर ही वे थूँकते छिकरते हैं और इससे घर बहुत गन्दा हो जाता है। यही नहीं तमाखूके व्यसनसे खासकर तमाखू खाने या सूँघनेसे मुँह, नाक, दाढ़ी, मूँछ तक मैले रहते हैं। तमाखू पीनेसे हाथ गन्दे और दुर्गन्धि-युक्त रहते हैं। गन्दगी बढ़नेसे मनुष्य अनीतिमान् हो जाता है। क्यों कि स्वच्छता और नीतिका बहुत गाढ़ा सम्बन्ध है। मन, शरीर और अपनेसे सम्बन्ध रखनेवाली वस्तुओंको स्वच्छ रखना, यह नीतिका एक अंग है। किन्तु तमाखूके व्यसनमें फँसे लोग अपने शरीर और अपनेसे सम्बन्ध रखनेवाली वस्तुओंको साफ नहीं रखते और इससे मनकी स्वच्छता भी धीरे धीरे नष्ट हो जाती है। अँगरेजीमें एक कहा-है—Cleanliness is next to Godliness अर्थात् ईश्वरताको प्राप्त करनेकी पहली सीढ़ी स्वच्छता है। अस्वच्छतासे सदाचरणका नाश होता है।

तमाखूके व्यसनसे मनुष्यमें असभ्यता और अविवेक आ जाते हैं। दूसरोंके सहवासके समय तमाखू खा-पीकर गन्दगी फैलाना,

वायुको—जिसमें लोग साँस ले रहे हैं—जहरीला बना देना क्या असभ्यता या अविवेक नहीं ? तमाखूकी पिचकारी चलानेसे या बीड़ीका धुआँ उड़ानेसे पास बैठनेवालोंका जी दुःखित होता और उकता उठता है । दूसरोंको दुःख पहुँचाना सज्जनताका लक्षण नहीं । नीतिका यह स्पष्ट नियम तमाखूके व्यसनमें फँसे लोग भूल जाते हैं । इस नियमका भंग करना सभ्यताका भंग करना है । सभ्यता और विवेक सदाचरणके स्तंभ हैं । जिनमें ये गुण नहीं वे नीतिमान् नहीं माने जा सकते ।

यही नहीं, डाक्टर स्टिवेंसन कहते हैं कि तमाखूके व्यसनसे बहुतसे लोग, खासकर अनुभवहीन युवक दुराचारोंमें रत हो जाते हैं और इससे उनके तथा उठती हुई सन्तानके स्वास्थ्य, नीति और सुखमें बड़ा व्याघात पहुँचता है ।

१७—तमाखूसे धर्मवृत्ति और सद्गुणोंका नाश ।

तमाखूके व्यसनसे सदाचार या नीति नष्ट होती है यह मैं तुमसे कल कह चुका हूँ । सदाचार या नीति धर्मका पाया है और इस कारण सदाचारसे नष्ट मनुष्य धार्मिक नहीं हो सकते । योग-साधकोंने योगशास्त्रके आरंभमें ही तमाखूका स्पर्श करनेका निषेध किया है । कारण, तमाखू रजोगुण और तमोगुणको बढ़ाती है और धर्मवृत्तिको नष्ट करती है । प्रायः प्रत्येक धर्ममें तमाखू जैसे व्यसनोंसे दूर रहनेका उपदेश दिया है । मुसलमान धर्ममें तमाखू पीनेकी छूट नहीं है ।

मैथोडिस्ट ईसाइयोंने तमाखूका तीव्र विरोध किया था। जॉन इलियट विलियम पॅन और वास्ली जैसे ईसाई धर्मके उपदेशक भी तमाखूके कट्टर शत्रु थे। तमाख जैसी सदाचार नष्ट करनेवाली और मलिनताको बढ़ानेवाली वस्तुका सेवन करता हुआ मनुष्य यथार्थ धार्मिक नहीं रह सकता। बाहरसे मैला रहनेवाला मनुष्य मनको कैसे स्वच्छ रख सकता है? सात धातुओंसे बने हुए शरीरको तमाखूके जहरीले परमाणुओंसे अशुद्ध और विषमय बनानेवाला मनुष्य मनके दोषों या मनपर जमे हुए सूक्ष्म मैलको कैसे देख सकता है? और यदि देख भी सके तो उस मैलको दूर करनेकी प्रवृत्ति कैसे पैदा हो सकती है? मनकी अशुद्धि शास्त्रोंमें पाप कही गई है। पापरूप मैलसे भरा हुआ मनवाला तथा विषरूप मैलसे भरा हुआ शरीरवाला व्यसनी मनुष्य अत्यन्त पवित्र, अत्यन्त शुद्ध और सर्वगुणभांडार परमेश्वरपर कैसे प्रीति पैदा कर सकता है? परमेश्वरपर सच्ची प्रीति हुए बिना अचल धर्मवृत्ति नहीं होती। इस नियमसे तमाखूके व्यसनमें फँसे हुए लोग कल्पान्तमें भी धार्मिक या धर्मप्रवृत्तिवाले नहीं हो सकते।

संसारमें जन्म लेने, बड़े होने, पैसा कमाने, सांसारिक सुख—दुःख भोगने और कोई भी अच्छा काम किये बिना मर जानेके लिए यह मनुष्य-योनि नहीं मिली है। कुत्ते भी जन्म लेते हैं, इधर उधरके टुकड़े खाकर मोटे ताजे बनते हैं, दुःख-सुखसे दिन पूरा करते हैं और मृत्यु आनेपर मरते हैं। तब मनुष्य-योनि और पशु-योनिमें अन्तर ही क्या रहा? पशुओंकी अपेक्षा बुद्धि आदि मानसिक शक्तियाँ मनुष्यको विशेष मिली हैं। जब मनुष्य

अपने और संसारके कल्याणके लिए इन शक्तियोंका उपयोग पशुओंकी अपेक्षा अच्छा करता है, तभी वह पशुओंकी अपेक्षा श्रेष्ठ गिना जाता है। तुमको यदि किसीने साज-सामानसे सजा हुआ सुन्दर बँगला रहनेके लिए दिया हो और उसमें रहकर तुम उसे साफ न रक्खो, उसमें कुत्ते-बिल्लियोंको मैला कर जाने दो, कीमती साज-सामानोंकी हिफ़ाजत न रक्खो, हाँडी झाड़ आदि सजावटकी चीजोंको तोड़-फोड़ डालो, जगह जगह कूड़ा करकटके ढेर लगा दो, बँगलेकी, फुलवाड़ीका सत्यानाश कर दो, तो क्या तुम इन कामोंके लिए जवाबदार नहीं होगे? इसी प्रकार यदि मनुष्य अपने शरीर-रूपी बँगलेकी, जो उसे मिला है, हिफ़ाजत न करे, तमाखूके व्यसनसे रोग और जहररूपी कूड़ा-करकटसे उसे गंदा और मैला कर दे, बुद्धि, धर्मवृत्ति आदि मन और हृदयकी ऊँची शक्तिरूपी साज-सामानको नष्ट कर दे, दुष्ट दुर्गुण-रूपी कुत्ते-बिल्लियोंको उसमें जगह जगह मैला कर जाने दे, अर्थात् मन और शरीरको मैला और पापमय कर दे, ऊँचे सद्गुणरूपी फूलोंफलोंके वृक्षोंको बढ़ने न देकर हृदयरूपी बागमें दुराचाररूपी काँटोंके झाड़ उगने और बढ़ने दें और सारांशमें शरीरका अच्छा उपयोग करनेके बदले उसका मरणपर्यन्त दुरुपयोग करे, तो वह क्या प्रकृति या ईश्वरके निकट जवाबदार नहीं होगा? अवश्य होगा। मनुष्य-योनि इसलिए नहीं मिली है कि दुर्व्यसनमें फँसकर शारीरिक और मानसिक शक्तियाँ इच्छानुसार बिगाड़ डाली जायँ; किन्तु इसलिए मिली है कि उसका अच्छा उपयोग किया जाय। उसका जितना ही अधिक अच्छा उपयोग किया जाता है उतना ही अधिक सुख मिलता है। तमाखूके

दुर्व्यसनियोंकी शारीरिक और मानसिक शक्तियोंको व्यसन द्वारा नष्ट कर डालनेसे जो जो दुःख मिलते हैं वे सब मैं तुमको बता चुका हूँ। ये सब दुःख एक एक करके आते हैं। आरंभमें यह चेतावनी मिलती है कि शरीरको बिगाड़ कर तुम ईश्वरी नियमोंको तोड़ते हो। इस चेतावनीपर यदि तुम ध्यान नहीं देते तो बड़े बड़े रोगोंके द्वारा चेतावनी मिलती है। इसपर भी यदि नहीं चेतते तो शरीरके स्थूल दुःखोंके उपरान्त सूक्ष्म दुःख सिर उठाते हैं और इस-पर भी न चेतनेवाले मनुष्यको अन्तमें आत्मसम्बन्धी दुःख होते हैं, अर्थात् सद्गुण, धर्मवृत्ति आदि परम कल्याणकारक गुणोंका नाश हो जाता है। यह कोई ऐसी वैसी हानि नहीं है। इस हानिके आगे शारीरिक और मानसिक दुःख किसी गिनतीमें नहीं। परम कल्याण-कारक गुणों और धर्मवृत्तिके रक्षणके लिए महापुरुषोंने ऐसे बड़े बड़े शारीरिक और मानसिक दुःख, जो दूसरोंसे सहे न जा सकें, सहे हैं। सद्गुणों और धर्मवृत्तिकी रक्षाके लिए देह, प्राण, धन, विभव, बड़े बड़े राज्य, प्राणसे भी प्रिय स्त्री, पुत्र, कुटुम्बीजन, मित्र और सर्वस्वको तिनकेके समान माना है। अर्थात् इन सबके नाशकी परवाह नहीं की है; किन्तु अपने सद्गुणों और धर्मवृत्तिका नाश नहीं होने दिया है। बड़ी बड़ी लालचों और भयोंसे भी वे नहीं डिगे हैं। इस प्रकार संसारके महापुरुषोंने जिन सद्गुणों और धर्म-वृत्तिकी रक्षाके लिए बड़े बड़े सुखोंको भी छोड़ देना और असह्य संकटोंको भी सहन कर लेना योग्य समझा है और समझते हैं उन सद्गुणों और धर्मवृत्तिका मूल्य कितना अधिक होना चाहिए यह तुम सहज ही समझ सकते हो। इस लिए लालचमें पड़कर तमाखूका व्यसन

अपने पीछे लगा लेना और सद्गुणों तथा धर्मवृत्तिका नाश कर देना, यह कितनी बड़ी दुःखदायी भूल है इसे सामान्य बुद्धिवाले मनुष्य भी समझ सकते हैं। क्या कोई विचारवान् मनुष्य एक पैसेका लाभ और लाख रुपयेकी हानि करना चाहेगा ? कभी नहीं। किन्तु तमाखूके व्यसनी ऐसा ही करते हैं।

१८—तमाखूकी रही सही हानियाँ।

आज मैं उन हानियोंको बतलाना चाहता हूँ—जो तमाखूके सम्बन्धमें कहनेसे छूट गई हैं। किसी किसी मनुष्यके सिर तथा नाकके भीतरके खोखलेपनमें सूक्ष्म जन्तु होते हैं। इन जन्तुओंके होनेका कारण तमाखू सूँघनेका व्यसन है, यह कितने ही डॉक्टरोंकी राय है। वे कहते हैं कि सूँघनेकी सुगन्धित तमाखूपर मक्खियाँ आदि आकर बैठती हैं और अंडा देती हैं। ये अंडे तमाखू सूँघनेवालेके नाकके द्वारा सिरके खोखलेपनमें चले जाते हैं और उनसे जन्तुओंकी उत्पत्ति होती है तथा अनेक प्रकारकी वेदना होनेकी संभावना रहती है। कहा जाता है कि इसी कारणसे तमाखू सूँघनेवालोंको नासूर हो जाता है।

मूर्खों और शारीरिक परिश्रम करनेवालोंकी अपेक्षा मानसिक परिश्रम करनेवाले विद्वान् मनुष्योंको या कम शारीरिक परिश्रम करनेवालोंको तमाखूसे अधिक नुकसान पहुँचता है।

कितने ही लोग बचपनसे तमाखूके व्यसनी होते हैं। उन्हें प्रत्यक्षमें तमाखूसे कोई बड़ी हानि पहुँची हुई न देखकर लोग यह अनुमान बाँधते हैं कि तमाखूसे कोई नुकसान नहीं होता। मनुष्योंके शारीरिक

संगठनमें अन्तर होनेके कारण वहुतसे मनुष्योंको तमाखूसे हुई कोई वड़ी हानि प्रत्यक्ष नहीं होती, तथपि इससे यह न समझ लेना चाहिए कि उनको तमाखू थोड़ी भी हानि नहीं पहुँचाती। कोई मेहतर यदि शरीरसे पुष्ट दिखाई दे, तो यह न समझ लेना चाहिए कि गन्दगीसे शरीरमें रोग नहीं होते हैं। खेतकी स्वच्छ हवामें सारा दिन पसीना बहानेवाले खेतिहर मजूर तथा अन्य अधिक शारीरिक परिश्रम करनेवाले तमाखूके व्यसनी होनेपर भी, कोई भारी रोगसे पीड़ित नहीं दिखाई देते। इसका मुख्य कारण स्वच्छ हवामें साँस लेना और शारीरिक श्रम करना है। स्वच्छ हवा और कसरत तो शरीरमें पैदा हुए रोगोंके लिए रमबाण ओषधि है—श्रेष्ठ पौष्टिक दवा है।

तमाखू सबसे अधिक हानि विद्यार्थियोंको पहुँचाती है। निर्बल शरीर और निर्बल मस्तिष्कवालोंके लिए तो वह और भी अधिक भयानक है।

तमाखूके व्यसनमें फँसे हुए लोगोंकी सन्तान प्राय: निर्वल होती है और यदि स्त्री और पुरुष दोनोंको तमाखू खानेका व्यसन होता है तो बहुधा संतान होती ही नहीं है। इस देशमें स्त्रियाँ प्राय: तमाखू नहीं पीतीं। पर तमाखू सूँघनेका व्यसन बहुतसी स्त्रियोंमें देखा जाता है। कहीं कहीं स्त्रियाँ तमाखू खाया भी करती हैं। तमाखूसे होनेवाले नुकसानोंके विषयमें डाक्टर निकोल्स लिखते हैं—"तमाखू यद्यपि शराब जैसी हानि नहीं पहुँचाती तथापि वह जीवनका अत्यन्त क्षय करती है। वह खानेकी चीज नहीं, किन्तु विष है। किसी भी दवासे ज्ञानतन्तुओंको लगातार उत्तेजित करते रहना रोगकी नींव डालना है। तमाखूसे सारा शरीर तमाखूमय हो जाता है। तमाखू

प्रत्येक ज्ञानतन्तुको विषाक्त कर देती है और संतान पैदा होनेमें बाधक बनती है । जहाँ पुरुष या स्त्री एक ही तमाखूका व्यसनी होता है वहाँ यह परिणाम इतना अधिक प्रत्यक्ष नहीं होता, पर जहाँ स्त्री और पुरुष दोनों इस व्यसनसे जकड़े होते हैं वहाँ प्रजाकी वृद्धि होना अवश्य रुक जाता है । अमेरिकामें तमाखूके कारखानोंमें काम करनेवाली स्त्रियाँ प्रायः वंध्या होती हैं । जिस राष्ट्रके स्त्री और पुरुष दोनों तमाखू पीते हैं उसकी आबादी घट जाती है, इसलिए तमाखू शराबसे भी अधिक हानिकारक है । ”

तमाखूसे विद्यार्थियोंके दिमागको जरा भी लाभ नहीं पहुँचता । डाक्टर निकोल्स कहते हैं कि “ शेक्सपियर, बेकन और पूर्वके सब विद्वान् चाय, काफी अथवा तमाखूके विना ही मानसिक कार्य बहुत ही सुन्दरता और उत्तमतासे सम्पादित करते थे, बड़ी बढ़िया बढ़िया कल्पनायें उनके मस्तिष्कसे उद्भूत होती थीं । चाय, काफी, तमाखू ये मनुष्यजीवनके लिए आवश्यक उपकरण नहीं हैं । इसमें कुछ भी सन्देह नहीं कि इनके व्यसनोंसे दूर रहकर हम अधिक स्वस्थ, अधिक बलवान् और अधिक सुखी हो सकते हैं । जिनको इनका व्यसन पड़ गया है वे चाहे व्यसनी बने रहें; पर उन्हें अपने बालकोंको इस दुर्व्यसनसे जरूर बचाना चाहिए । बालक जितनी ही अधिक अवस्था तक चाय, काफी, शराब, और तमाखूसे सुरक्षित रक्खे जायँगे उनके ज्ञानतन्तु उतने ही विशेष बलवान् रहेंगे, उनका रक्त अधिक साफ रहेगा, उनकी तन्दुरुस्ती अधिक अच्छी रहेगी और दीर्घ और सुखमय जीवनके लिए उन्हें बहुत अच्छा अवसर मिलेगा । ”

डाक्टर एवर काम्ब्री कहते हैं—"सब तरहकी शराबें, चाय, और काफी पीना जरूर छोड़ देना चाहिए। साथ ही तमाखूको भी—विषमय और दुराचारवर्द्धक तमाखूको भी—त्याग देना चाहिए।"

डाक्टर शेयन कहते हैं—"तमाखू गृहस्थीसे सम्बन्धी रखनेवाली मितव्ययता और शरीरकी स्वच्छताकी शत्रु है। वह स्थायीरूपसे साँसको दुर्गन्धमय बनाती है, पचनक्रियाको नष्ट करती है, बुद्धिको घटाती है, और अपने कितने ही भक्तोंका आयुष्य भी कम कर देती है।"

डाक्टर कलन कहते हैं—"तमाखू सूँघनेवाला तीस वर्षकी अवस्थामें चालीस वर्षका मालूम होता है। वह एक प्रकारके अजीर्णका एकमात्र कारण होती है, जिसके हमने बहुतसे रोगी देखे हैं। तमाखू खानेका भी यही परिणाम होता है। तमाखू पीनेसे मंदाग्नि और क्षीणता होती है।"

यूरोप आदि देशोंमें जिस तरह तमाखू पीते पीते दारू पीनेका व्यसन पड़ जाता है, उसी तरह इस देशमें गाँजा पीनेका व्यसन पड़जाता है, जो कि तमाखूसे भी सौ गुणा हानिकारक है।

१९—तमाखूसे औरोंको हानियाँ।

व्यसनी अपने दुष्ट व्यसनसे अकेले अपने आपका ही नहीं, औरोंका भी बिगाड़ करता है। क्योंकि प्रत्येक बुरा काम—चाहे वह मनसे किया गया हो, चाहे वचनसे, चाहे शरीरसे, चाहे गुप्त और

चाहे प्रकट——सारी दुनियाको नुकसान पहुँचाता है। जगत्‌रूपी बड़े शरीरका प्रत्येक प्राणी एक एक अवयव है और जिस प्रकार शरीरके प्रत्येक स्थानकी चोट सारे शरीरपर असर करती है, वैसे ही जगत्‌के एक प्राणीका किया काम जगत्‌के सारे प्राणियोंको हानि पहुँचाता है। इसलिए संसारमें किसीका भी मनमाना काम करनेका अधिकार नहीं है। ईश्वरकी अच्छीसे अच्छी रचना जो यह शरीर है, अथवा विद्वानोंके शब्दोंमें जो यह ईश्वरका मन्दिर है, इसे बिगाड़नेका किसीको भी अधिकार नहीं है। इसे दुर्गुणोंसे, दुराचारोंसे या व्यसनोंसे नष्ट करनेवाले मनुष्य मनुष्य नहीं, विवेक बुद्धिहीन पशु जैसे हैं, जो अपने मल-मूत्रसे चाहे जैसी अच्छीसे अच्छी जगहको भी बिगाड़ देते हैं।

पहले तो तमाखूके व्यसनी अपना शरीर बिगाड़ते हैं। इससे उनके सारे शरीरमें जो विष भर जाता है, वह श्वास, त्वचा आदिके रास्तोंसे बाहर होकर हवामें फैलता है और उस हवामें जो लोग साँस लेते हैं उन्हें रोगी बनाता है। उनके मल-मूत्र आदिसे रोगोंके कारण बढ़ते रहते हैं। इस तरह दूसरे निर्दोष मनुष्योंको वे बिना किसी अपराधके रोगी बनाते हैं। तमाखूके व्यसनियोंका शरीर रोगी होनेसे उनका वीर्य भी रुग्ण होता है और इससे उनकी सन्तान तन्दुरुस्त नहीं होती। ऐसे बालकोंका शरीर, मस्तिष्क, और रक्त निर्बल होनेसे उनकी आयु थोड़ी होती है और उसे भी वे बड़े दुःखोंसे पूरा करते हैं। इसके बाद इन बालकोंके सयाने होनेपर इनकी भी सन्तान रोगी होती है। पिताके पाप इस तरह पीढ़ी दर पीढ़ी सन्तानमें उतरते आते हैं।

प्रायः ही पिता जैसा शरीर, मन, बुद्धि, स्वभाव सन्तानको प्राप्त

होता है। इमलीके बीजसे इमलीका ही पेड़ होता है, इमलीके ही पत्ते लगते हैं और इमलीके ही फल फलते हैं, मीठे आमके नहीं। इसी तरह आदतका बीज भी पुत्रमें पहुँचता है और प्रायः वही आदत उसकी सन्तानमें भी देखी जाती है। इस आदतका बीज बचपन या युवावस्थामें किसी भी समय अंकुरित हो सकता है। आगे New Age 'निउ एज' नामक अँगरेजी पुस्तकसे एक प्रमाण दिया जाता है:—

एक अँगरेज रोज आधी रातको नींदमेंसे उठकर एक प्याला चाय पिया करता था। चाय पीनेके बाद वह फिर सो जाता था और सबेरे तक शान्तिपूर्वक सोता रहता था। उसके एक लड़का पैदा हुआ। पैदा होते ही लड़केकी माँ मर गई और कुछ दिनोंमें बाप भी मर गया। इससे उसे अपने काकाके पास रहना पड़ा। अपने काकाके साथ वह हिन्दुस्थानमें आया। बीस वर्षकी अवस्थामें एक रातको वह एकाएक जाग उठा और एक प्याला चाय पीनेकी उसे बड़ी इच्छा हुई। उसने इच्छा रोकनेका यत्न किया, पर नींद न आनेसे आखिरकार वह उठा और चाय तैयार करके पी गया। इसके बाद बिस्तरेपर लेटते ही उसे नींद आगई। उसके मनपर इस बातका कोई विशेष असर न पड़ा। परन्तु दूसरे दिन रातको वह फिर जाग पड़ा और उसे फिर चाय पीनेकी इच्छा हुई। आखिर उसने फिर चाय पी और चाय पीते ही वह सो गया। दूसरे दिन जब उसने यह बात अपने काकासे कही, तब उसने बताया कि तेरे बापको भी आधी रातको सोतेसे उठकर चाय पीनेकी आदत थी और वह लगातार बीस वर्ष तक रही थी! अब तक इस लड़केको अपने बापकी उक्त आदतकी बिलकुल खबर न थी। आगे

तीसरे चौथे दिन भी उसकी यही दशा हुई और इस तरह उसे प्रति दिन आधी रातको उठकर चाय पीनेकी आदत पड़ गई। अनन्तर वह विलायत लौट गया। वहाँ उसकी शादी हुई और उसे एक लड़का पैदा हुआ। लड़केकी उम्र छः वर्षकी होनेपर पिता मर गया। इस छः वर्षके लड़केको भी अपने बाप या दादाके इस तरह चाय पीनेकी जरा भी खबर न थी। फिर भी, जब वह लड़का जवान हुआ तब एक दिन वह भी आधी रतको जाग पड़ा और चाय पीनेकी प्रबल इच्छा होनेसे उसने चाय पी। इस प्रकार नित्य आधी रातको सोतेसे उठकर चाय पीनेकी उसे भी आदत पड़ गई।

यदि इसी प्रकार पिताका शराब, गाँजा, तमाखू या अफीमका व्यसन पुत्रमें भी आ जाय तो इसमें क्या आश्चर्य ही क्या है? इस प्रकार व्यसनी मनुष्य केवल अपने आपको ही नहीं, वरन् भावी पीढ़ियोंको भी हानि पहुँचाता है। क्या तुम इस पाप या दोषको छोटा मानते हो?

आजकल हमारे देशके भिन्न भिन्न स्थानोंमें प्लेगका प्रकोप रहता है। कहा जाता है कि इस रोगके उत्पादक एक प्रकारके सूक्ष्म जन्तु होते हैं जो मनुष्यके शरीरमें प्रवेश करके रोग पैदा करते हैं। आरोग्य शास्त्रका नियम है कि रोगोंका हमला उन मनुष्योंपर अधिक होता है, जिनके शरीरका रक्त विगड़ा हो, जिनकी पाचनशक्ति दुर्वल हो गई हो, जिन्हें दस्त साफ न आता हो और जो कमजोर हो गये हों। इसके विरुद्ध आरोग्य शास्त्रके नियमोंके अनुसार आचरण करनेवाले स्वस्थ लोगोंपर रोगोंका आक्रमण बहुत ही कम होता है। व्यसनोंसे मनुष्य अशक्त हो जाता है और इसीसे उसे रोगोंका शिकार

बनना पड़ता है। शायद तुम अब यह प्रश्न करोगे कि यदि नीरोगी मनुष्योंपर रोगोंका हमला नहीं होता है, तो तुम व्यसनियोंपर ही सारे संसारमें रोग फैलनेका दोष क्यों मढ़ते हो ? इसका उत्तर यह है कि निर्व्यसनी मनुष्य भी आरोग्य शास्त्रके जिन नियमोंका भङ्गकर अपने शरीरको ऐसा बना लेते हैं कि रोग उन्हें अपना शिकार बना सकते हैं, व्यसनी भी उन नियमोंको तोड़कर तन्दुरुस्ती बिगाड़ लेते हैं और साथ ही व्यसनके कारण उनके शरीर बहुत ही अधिक क्षीण हो जाते हैं और तब उन्हें रोग अधिक धर दबाते हैं। व्यसनी और निर्व्यसनी मनुष्यकी तुलना घास और लकड़ीसे की जा सकती है। आगकी चिनगारी पड़ते ही घास एक दम जल उठती है और तब पास पड़ी हुई लकड़ीको भी जलाने लगती है। यही नियम व्यसनी और निर्व्यसनी मनुष्योंपर लागू होता है। रोग पहले व्यसनी मनुष्यको पछाड़ता है और तब उसके संसर्गमें रहनेवाले निर्व्यसनी मनुष्य भी उस रोगके शिकार बन जाते हैं।

प्लेग, हैजा आदि छूतके रोग पहले मनुष्यके शरीरमें ही पैदा होकर बाहर फैलते हैं और फिर अनुकूल स्थान पाकर बढ़ते जाते हैं। रोगोंके न जाने कितने कारण मनुष्यके शरीरमेंके दुष्ट मलमें और उच्छ्वास, पसीना, मूत्र आदि शरीरसे बाहर निकलनेवाले रोग-युक्त स्थूल तथा सूक्ष्म परमाणुओंमें छुपे रहते हैं और ये सब कारण अधिकांशमें व्यसनों और दुराचारोंसे ही उत्पन्न होते हैं। ये परमाणु उन व्यसनियोंके शरीरमेंसे जितने बाहर फैलते हैं, उतने दूसरे स्थानोंसे शायद ही फैलते हों और इस तरह यदि हम व्यसनियोंके शरीरको रोगोंका उत्पादक और पोषक कहें, तो अतिशयोक्ति न

होगी। कारण उन्हींके शरीरमें रोगोंकी उत्पत्ति होती है, वहीं उनका पोषण होता है और उन्हींके शरीरमेंसे निकलकर रोग संसार भरमें फैल जाते हैं। इससे यह साफ जाहिर होता है कि व्यसनी ही अनेक प्रकारके रोगोंके पिता हैं और उन्हींके कृपाप्रसादसे हजारों प्राणी रोगोंके शिकार बना करते हैं।

तमाखूके व्यसनसे बीमारियाँ ही नहीं फैलती हैं, और भी बड़ी बड़ी हानियाँ होती हैं। इससे देशको दुष्काल और भूखों मरनेकी भयंकर आपत्तिका सामना करना पड़ता है। देशकी सम्पति घटती है, निर्धनता बढ़ती है, मनुष्यकी आयुका यथेष्ट उपयोग नहीं होता, और कभी कभी निर्दोष मनुष्योंको हजारों लाखों रुपयोंका नुकसान पहुँच जाता है। ऐसा कोई रोग नहीं, ऐसा कोई महाभयंकर संकट नहीं, जिसके सीधे अथवा अप्रत्यक्ष रूपसे व्यसनी अर्थात् ईश्वरके नियमोंको तोड़नेवाले मनुष्य कारण न हों। दुःख पापका फल है और ईश्वरके नियमोंका पालन न करना ही पाप है। व्यसन ईश्वरीय नियमोंके विरुद्ध हैं, इसलिए पाप हैं और व्यसनसे जो आपत्तियाँ आती हैं वे उसका फल हैं, इसमें कोई सन्देह नहीं।

संसारमें तमाखूकी खपत बहुत अधिक है और इस लिए लाखों नहीं करोड़ों मनुष्य तमाखू पैदा करने और उसका व्यापार करनेमें कमर कसे रहते हैं। इन सबके प्रयत्नका फल क्या है? देवताओं और दैत्योंने समुद्रको मथकर जैसे हालाहल नामका महाभयंकर विष निकाला था, जिसके विषैले प्रभावसे सारी पृथ्वीका नाश होने लगा था, वैसे ही करोड़ों मनुष्योंके प्रयत्नका फल यह हालाहल तमा-

है, जो हजारों छोटे बड़े रोगोंको उत्पन्न करती हैं, बड़ी बड़ी प्लेग हैजा जैसी बीमारियोंको फैलाती है और सद्गुणोंका नाश करके दुराचारका प्रचार करती है।

तमाखू पैदा करनेमें जो जमीन और मेहनत लगाई जाती है, वह यदि अनाज पैदा करनेमें लगाई जाती, तो आज संसारमें अनाज बहुत सस्ता होता और वह असंख्य गरीब मनुष्योंको–जिनको भरपेट खानेको नहीं मिलता–खानेको मिलता और भूखों मरनेकी आपत्ति घट जाती। समस्त पृथ्वीमें कितनी जमीनमें तमाखूकी खेती होती है, इसके जाननेका कोई साधन नहीं, अर्थात् देशको या संसारको इससे कितनी हानि पहुँचती है, इसका ठीक ठीक हिसाब निकाला नहीं जा सकता। किन्तु मान लो कि हिंदुस्तानमें कमसे कम दस लाख बीघे जमीनमें तमाखू बोई जाती है। इस जमीनमें यदि अनाज बोया जाय तो वर्षमें तीन बार पैदा होनेसे हरेक बीघेमें बीस बीस मन अनाज पैदा हो और इस प्रकार दस लाख बीघे जमीनमें दो करोड़ मन अनाज पैदा हो और इससे अनाजका संकट कम हो जाय। प्रति दिन एक सेर और सालमें ९ मन अनाज एक मनुष्यके उदरपोषणके लिए पर्याप्त है। सो इस दो करोड़ मन अनाजसे कोई बीस लाख मनुष्योंका भरण–पोषण सालभर हो सकता है। इस प्रकार समस्त संसारमें तमाखूकी खेती बन्दकर अनाज और मनुष्यको पोषण देनेवाले शाक-फल आदिकी खेती करनेसे देश और विदेशमें अनाजका संकट बहुत अंशोंमें कम हो सकता है। ३० करोड़ मनुष्योंमेंसे यदि ९ करोड़ मनुष्य भी बीड़ी पीते हों और प्रत्येक मनुष्य एक महीनेमें केवल एक ही दियासलाई खर्च

करता हो, तो सालमें साठ करोड़ दियासलाईयाँ इस काममें फूँक दी जाती हैं, जिनका मूल्य प्रति दियासलाईका मूल्य दो पाई गिननेसे ६२॥ लाख रुपया हो जाता है और यह प्रायः सारा ही रुपया व्यर्थ ही विदेशोंको चला जाता है । एक आदमी यदि केवल एक पैसे रोजकी बीड़ी या तमाखू पीता है, तो सालमें इस व्यसनके लिए वह ६ रुपया खर्च कर डालता है और यदि उसकी जिन्दगी ४० वर्षकी गिनी जावे तो वह अपने जीवनमें लगभग ढाई सौ रुपया तमाखू देवीके चरणोंमें अर्पण कर देता है, जब कि अपने कुटुम्बियोंको वह एक एक पैसेके लिए तरसाता है और बाल बच्चोंकी दवादारूमें एक रुपया खर्च करना भी उसके लिए भारी होता है । इस तरह इस तमाखूके दुर्व्यसनसे देशका करोड़ों रुपया प्रतिवर्ष व्यर्थ व्यय होता है और इससे देश निर्धन बनता जा रहा है ।

केवल तमाखूकी चर्चा करते हुए आज नौ दिन हो गये । तुम लोगोंको यह विषय बहुत लम्बा मालूम हुआ होगा और इससे तुम्हारी तबीयत भी ऊब गई होगी । किन्तु इस व्यसनसे तुम लोगोंको और इस देशको जो हानि पहुँची है या पहुँच रही है उसकी ओर देखनेसे यह विस्तार कम मालूम होता है । तुम लोगोंको इसे छोड़ देनेका यत्न करना चाहिए । इस यत्नमें तुम्हारा मन कमजोरी दिखावेगा, वह अपने निश्चयसे हट जानेके बहुतसे मौके पावेगा; पर तुम्हें चाहिए कि तुम शूर वीरकी तरह अटल रहो और इसे छोड़कर ही चैन लो । यदि छोड़नेका संकल्प करके तुमने एकाध बार भी मनकी निर्बलताके कारण इसका सेवन किया, तो निश्चय जानना कि तुम फिर मनकी

प्रबल इच्छाको न रोक सकोगे। पर यदि एक वार मनको दबा लोगे, तो दुवारा दवानेमें उतनी काठिनता न पड़ेगी और इस प्रकार दृढ़ निश्चयसे तमाखूका व्यसन छूट जायगा। यदि तुम्हारे साथी समझावें कि इसके छोड़नेसे अमुक अमुक हानियाँ होंगी, तो उनकी बातोंपर कान न देना और इस निश्चयपर दृढ़ रहना कि मृत्यु भले ही हो जाय; परन्तु इस व्यसनको जन्मपर्यन्त अंगीकार न करेंगे। डाक्टर केलागका कथन है कि "तमाखूका व्यसन एक बारगी छोड़ना चाहिए। क्रम क्रमसे छोड़नेमें सफलता प्राप्त नहीं होती। एक बारगी छोड़ देनेसे कोई हानि नहीं होती, उल्टे पचनक्रिया सुधरती है और समग्र शरीरकी तन्दुरुस्ती बढ़ती है।"

२०—मंदाग्निके चिह्न तथा कारण।

शरीरकी नीरोगताका सारा आधार पचनक्रियापर है। इस लिए जिनसे पचनक्रिया अच्छी तरह होती है, उन सब नियमोंके पालनेकी बड़ी जरूरत है। पचनक्रिया ठीक होनेके जो नियम—अन्नको अच्छी तरहसे चबा चबाकर खाना, मुखके रसके साथ उसे मिलने देना, खुली हवा, कसरत आदि—पहले बताये गये हैं वे तुमको अच्छी तरह याद होंगे। इन नियमोंका पालन करनेसे पचनक्रिया अच्छी तरह होती है और बिगड़ी हो तो सुधर जाती है। इसके विपरीत यदि इन नियमोंका उल्लंघन किया जाता है तो जन्मसे मिले हुए बलवान् जठरकी पचन-क्रियामें भी खराबी पैदा हो जाती है। मैं

तुमको आगे बतला चुका हूँ कि पचनक्रिया बिगड़ जानेसे मंदाग्नि (Dyspepsia) का रोग हो जाता है और इस रोगके हो जानेसे तरह तरहके सैकड़ों रोग उमड़ उठते हैं।

मंदाग्निका रोग, बालक, जवान, तथा बूढ़े सभी स्त्री-पुरुषोंको होता है। बहुतसे बालकोंको तो जन्मसे ही यह रोग मा-बापकी ओरसे प्राप्त होता है और जठर, मस्तिष्क, फेंफड़े आदिके अनेक रोग पचनक्रियाके बिगाड़से ही होते हैं। बहुतसे बालकों तथा जवान आदमियोंकी अकाल मृत्युका कारण यह पचनक्रियाका बिगाड़ ही होता है।

थोड़ा अन्न खाया जाता है, केवल इतने ही चिह्नसे मन्दाग्निके रोगका निश्चय नहीं कर लेना चाहिए। इसी तरह नित्य नियमानुसार पाँच-सात रोटियाँ या दो तीन कलछी भात खाया जाता हो तो इससे भी यह नहीं कहा जा सकता कि मन्दाग्निका रोग नहीं है। इस रोगका असर बहुत समय बीतनेपर धीरे धीरे समझमें आता है और बड़ा रोग तो दो चार वर्षमें ही जाना जा सकता है। मदाग्निके कुछ चिह्न और उससे पैदा होनेवाले कुछ रोग मैं आज तुमको बतला देता हूँ, जिससे उसका स्वरूप पहचानना सहज हो जायगा।

मन्दाग्निके रोगीकी रुचि कम हो जाती है और उसे सादा भोजन नहीं रुचता, अथवा बहुत बार झूठी भूख लगती है, खट्टी डकारें आती हैं, छाती जलती सी है, खानेके बाद पेट प्रायः भरे थैलेसा, फूलासा या पत्थरसा भारी जान पड़ता है। कभी कभी उलटी हो जाती है, जी मचलाता है, शरीर सूखता जाता है, शूल अथवा पीड़ा पैदा होती है, दस्त साफ नहीं होता, कब्ज रहता

है । कभी पतला दस्त होता है और कभी बहुत जोर लगानेपर होता है । सारे शरीरमें अशक्ति, सुस्ती और उदासी मालूम होती है । चैन नहीं पड़ती, चक्कर आते हैं, सिर दुखता है, आँखोंके आगे अँधेरा–सा छा जाता है और आँखकी ज्योति कम हो जाती है । रातमें अच्छी तरह नींद नहीं आती, तबीयत बेचैन रहती है, अस्वस्थता मालूम होती है, हृदयमें कम्प होता है, नाड़ी धीरे धीरे चलती है, अथवा कभी सुस्त और कभी तेज चलती है । जीभ गंदी, सफेद अथवा लाल होती है । दाँत बिगड़ जाते हैं, श्वास दुर्गन्धमय हो जाता है, शरीरपर फुंसियाँ उठती हैं, मुँह सुस्त और सूजा सा रहता है । इन्द्रियाँ भी सुस्त हो जाती हैं । कभी कभी सारी मानसिक शक्तियाँ घट जाती हैं और मनुष्य पागल हो जाता है । ऐसे अनेक चिह्न अथवा एकाध चिह्न मालूम होनेसे मदाग्निका रोग समझ लेना चाहिए ।

अब मन्दाग्निके कारण बतलाता हूँ । यदि मा-बापको मन्दाग्निका रोग हो तो उनकी संतानको भी वह होता है । दूध पिलानेवाली माताको या धायको खाने-पीनेके विषयमें बहुत सावधानी रखनी चाहिए । अधिक खाना खानेसे यह रोग होता है । इसलिए जरा भूखा रहना अच्छा, पर अधिक एक कौर भी न खाना चाहिए । अधिक खाना बहुत ही हानिकारक है । निमन्त्रणमें लोग अक्सर अधिक खा जाते हैं । कोई गरमागरम और स्वादिष्ट चीज मिल जाती है तो पेट भरा होनेपर भी स्वादके लोभसे अधिक खा जाते हैं; पर पीछे कष्ट पाते हैं । पेट फटता सा मालूम होता है । तब लेटनेके सिवा और कोई काम नहीं सूझ पड़ता । जठरको हदसे अधिक काम मिलनेका यह पहला चिह्न है । जब जठरको

अधिक काम करना पड़ता है, तब वह थक जाता है और उसका बल घट जानेपर मदाग्निका रोग होने लगता है। अधिक खानेसे केवल जठर ही नहीं मस्तिष्क आदि अवयव भी निर्बल हो जाते हैं। इसलिए मानसिक शक्तियोंसे परिश्रम लेनेवाले तुम विद्यार्थियों और विद्वानोंको कभी अधिक न खाना चाहिए बल्कि जरा भूखे उठ आना चाहिए। जितने बड़े बड़े कवि, गणितज्ञ, और कलाभिज्ञ हो गये हैं, प्रायः वे सभी थोड़ा खाते थे। बैरन और शैली अल्पाहारी थे। सर वाल्टर स्कॉट अपना उपन्यास हमेशा भूखे पेट रहनेपर ही लिखते थे। फ्रेंकलिन, होमर और शेकसपियर भी बहुत थोड़ा खाते थे। हमारे यहाँके ऋषि-मुनि और योगी केवल फलाहार करके या सारे दिनमें एक ही बार भोजन करके रहते थे। कम खानेसे और भूखा रहनेसे मानसिक शक्तियाँ बहुत बलवान् और सतेज रहती हैं, इसी कारण हम लोगोंके शास्त्रोंमें उपवास करने अर्थात् भूखे रहनेका बहुत बड़ा फल लिखा है। सवेरेके वक्त जब पेट खाली रहता है तब शरीर और मन काम करनेके लिए बहुत उत्साहित और बलवान् रहते हैं। उस समय मन और बुद्धि जैसी चंचल रहती है वैसी पेट भरे होनेपर नहीं रहती। इसलिए थाली परसे जरा भूखा उठ आना शरीर और मनके आरोग्यके लिए अत्यन्त आवश्यक है।

बिना चबाये, अन्नको थूकके साथ अच्छी तरह मिलाये बिना ही कौरके कौर झटपट गटक कर पाँच मिनटमें भोजन कर लेनेसे भी मन्दाग्निका रोग होता है। बहुत जल्द खानेवाला मनुष्य प्रायः अधिक खा लेता है। इसलिए भोजन धीरे धीरे चबा चबाकर करना

चाहिए। गरम गरम खाना खानेसे या गरम गरम पेय पीनेसे भी मंदाग्नि हो जाती है। गरम गरम खाना यद्यपि स्वादिष्ट मालूम होता है; परन्तु इससे जठर निर्बल हो जाता है। गरम दूध या चाय अथवा गरम गरम पकौड़ियाँ बहुत रुचिकर मालूम होतीं हैं परन्तु इनसे पचनक्रिया निर्बल होती है, इसलिए जरा ठंडा होनेपर खाना चाहिए और चबाकर मुँहमें ही अन्नको गरम करना चाहिए। हमारे रक्तकी जितनी गरमी है उतना गरम अन्न पेटमें जानेसे कोई हानि नहीं होती और चबानेसे या पेय पदार्थोंको थोड़ी देर मुँहमें रखनेसे उतनी गरमी आ जाती है। न पचने योग्य वस्तुयें—जैसे मैदेकी रोटियाँ या पूड़ियाँ, घी और तेलवाली चीजें, आचार या मुरब्बा, या मिष्टान्न आदि—जठरका बल विचारे बिना खानेसे भी मन्दाग्नि होती है। निर्बल जठरवालों और विद्यार्थियोंको तो ऐसे पदार्थ खाना ही न चाहिए। पर जिससे ऐसे पदार्थ खाये बिना न रहा जाता हो, और जो आरोग्य रहा चाहता हो उसे बहुत ही थोड़ा खाना चाहिए। ऐसे पदार्थोंको पचानेकी शक्ति जठरमें नहीं होती, इसलिए वह शीघ्र ही थक जाता है और हदसे अधिक मेहनत करनेके कारण रोगी हो जाता है। काली मिर्च, लाल मिर्च, अदरख, सोंठ, हींग, गरम मसाला, राई आदि चटपटी गरम चीजें खानेसे भी मन्दाग्नि हो जाती है। दवाइयाँ पीते रहनेसे भी मन्दाग्नि हो जाती है। बहुतसी औषधोंमें डाली जानेवाली चीजें जहरीली होती हैं और इसलिए यदि वे पेटमें जानेपर नुकसान पहुँचाती हों, तो कोई आश्चर्यकी

चात नहीं। चाय, काफी और शराब जैसे मादक या मस्तिष्कमें जागृति लानेवाले पदार्थोंसे भी मन्दाग्निका रोग होता है। तमाखू अपने तीक्ष्ण और सूजन पैदा करनेवाले स्वभावके कारण ज्ञानतन्तुओं-पर तत्काल असर करता है और थूककी थैलियोंको उत्तेजित करके निरन्तर व्यर्थ ही खाली कराया करता है, इससे भी मन्दाग्नि होती है। गाँजा, भाँग, अफीममें भी यह गुण है। हदसे अधिक शारीरिक या मानसिक परिश्रम करने, चिन्तायुक्त बैठे रहने, अपने धंधेमें हदसे अधिक मन जुटाने और तीव्र शोकसे भी मन्दाग्नि हो जाती है। खूब खा-पीकर, झपाटेसे चलने, मेहनतका काम करने, अपने धंधेमें तुरन्त जुट जाने, क्रोध करने, अथवा कोई बुरी खबर सुननेसे भी पचनक्रियामें खलल पहुँचता है और बार बार ऐसा होनेसे मन्दाग्नि हो जाती है। हदसे अधिक परिश्रम करने, हदसे अधिक विषयसेवन करने और स्नान करने बाद तुरन्त ही खाना खा लेनेसे भी मन्दाग्निका रोग हो जाता है। आज-कल स्नानके बाद भोजन करनेका रिवाज सा हो गया है, पर यह रिवाज हानिकर है। स्नानके कमसे कम आध घंटे बाद भोजन करना चाहिए। इसी कारण हमारे धर्मशास्त्रोंमें, स्नानके बाद आधा घंटा अथवा अनुकूलताके अनुसार थोड़ा समय ईश्वरस्मरण या सन्ध्या-पूजामें लगाना लिखा है। इससे जिस तरह आरोग्यको लाभ पहुँ-चता है, उसी तरह परमेश्वरका स्मरण—ध्यान करनेसे मन तथा बुद्धि भी सुधरती है।

जब पचनक्रिया शुरू होती है तब शरीरकी सारी चेतनाशक्ति जठरके आसपास एकत्र होती है। रक्त भी जठरमें आता है। सारे

शरीरका बल वहाँ एकत्र होता है। ऐसे समयमें दूसरे अवयवोंसे काम लेनेपर अर्थात् कोई शारीरिक परिश्रम करनेपर, अथवा मस्तिष्कको किसी काममें लगानेपर, जठरमें एकत्र हुए बलको दूसरे अवयवोंमें काम करनेके लिए आना पड़ता है। इससे बल केवल जठरमें न रहकर जुदे जुदे अवयवोंमें बँट जाता है। फल यह होता है कि उस समय जो काम किया जाता है वह अच्छी तरह नहीं होता, साथ ही पाचनक्रिया भी बिगड़ जाती है और बिगड़ी हुई पाचनक्रियासे बिगड़ा हुआ रक्त बनता है तथा ऐसा होनेसे मन्दाग्निका रोग हो जाता है। इस लिए खानेके बाद एकाध घंटे शारीरिक या मानसिक किसी भी प्रकारका श्रम न करना चाहिए।

स्नान करनेके बाद ही खाना न खानेका यही कारण है। स्नानसे शरीरकी सारी शक्ति उष्णता लानेके लिए त्वचामें एकत्र होती है। इससे स्नानके बाद शक्तिको जठरमें लानेके लिए कुछ अवकाश होना चाहिए। स्नानके बाद तुरन्त ही खाना खाने बैठ जानेसे त्वचासे पूरी पूरी शक्ति जठरमें नहीं आती और इससे पाचनशक्ति निर्बल पड़ जाती है।

२१–आरोग्यके लिए स्नान।

शुद्ध रक्त आरोग्यकी सूचना देता है और मैला रक्त शरीरकी रुग्णता प्रकट करता है। अवयवोंके नित्य घिसे जानेसे तथा पाचनक्रिया बिगड़नेसे रक्त बिगड़ता है, यह तुम जानते ही हो। शरीरमें पैदा हुआ यह दोष यदि रोज बाहर निकलता जाता है, तो शरीर

नीरोग रहता है। पर यदि थोड़ा बहुत भी भरा रहता है, तो धीरे धीरे उसका अधिक संचय हो जानेसे कोई न कोई रोग हो जानेकी संभावना रहती है। शरीरमेंसे इस दोषको निकालनेवाले चार अवयव हैं—एक तो मलद्वार, जिससे पचनक्रियासे अलग हुआ मल बाहर निकल जाता है, दूसरा फेंफड़े, जो हृदयमें आये हुए रक्तके विकारको जुदा करके प्रश्वासके जरिये बाहर निकाल देते हैं, तीसरा मूत्रद्वार, जिसमेंसे होकर मूत्राशय Kidneys के द्वारा रक्तमेंसे अलग किया हुआ मैला पानी बाहर निकाल दिया जाता है और चौथा अवयव त्वचा है। पहले दो अवयवोंको शुद्ध रखनेके विषयमें तथा उनके अच्छी तरह अपना काम करते रहनेके विषयमें मैं तुम्हें बहुत कुछ बतला चुका हूँ। पाचनक्रियाद्वारा अलग किया हुआ मल शरीरमें यदि भरा हो तो उसे निकालनेके लिए मैंने तुमको युक्ति बताई है। इसी तरह फेंफड़ोंको बलवान् करने तथा उनमें आये हुए रक्तको निरन्तर शुद्ध रखनेका उपाय भी मैंने तुम्हें बताया है। अब रहे पिछले दो अवयव; सो यदि ये अपना काम अच्छी तरह न करते रहें तो शरीरमें दूसरे प्रकारका मल संग्रह हो सकता है और इससे दूसरे अनेक प्रकारके रोग खड़े हो सकते हैं। इसलिए उक्त दो अवयवोंमेंसे मैं आज तुम्हें त्वचाके विषयमें कुछ बातें बताता हूँ।

शरीरके भीतरकी सतहपर जो मल आ जाता है, उसे बाहर निकाल देनेका काम त्वचाका है। त्वचा यह काम उन करोड़ों छिद्रोंके द्वारा करती है जो उसकी सतहपर होते हैं। इन छिद्रोंसे पसीना और भापके रूपमें रक्तका विकार तमाम दिन निकला

करता है। ग्रीष्म ऋतुमें जब पसीना बहुत निकलता है तब इस विकारका बाहर निकलना हम लोग स्पष्ट देखते हैं, परन्तु जाड़ेके मौसिममें पसीना अधिक नहीं निकलता, इससे नहीं देख सकते; किन्तु यह तो रात दिन थोड़ा–बहुत निकलता ही रहता है। चार पाँच दिनमें ही नीचेके कपड़ोंके मैले और दुर्गन्धिमय हो जानेका यही कारण है। यदि त्वचाके छिद्र बराबर खुले नहीं होते हैं, तो यह निकलनेवाला विकार अच्छी तरह बाहर नहीं निकलता है और भीतर भरे रहनेसे जुकाम, खाँसी, पेचिश, अतीसार, वात आदि रोग पैदा कर देता है। इस कारण त्वचाके समस्त छिद्रोंको बराबर खुला रखनेके लिए स्नानकी जरूरत है। बहुतसे लोग सवेरे खानेके वक्त एक लोटा पानी सिर परसे लुढ़का लेनेको ही स्नान समझ लेते हैं। किन्तु यह स्नान नहीं है। नहानेके बाद यदि ऐसे मनुष्योंकी त्वचाकी जाँच की जाय, तो उसपर अनेक स्थानोंपर मैलकी तहें दिखलाई देंगी। कानोंके भीतर तथा पीछेके भागमें, चोटी या सिरके बालोंमें, बगलोंमें, कमरके नीचेके भागमें, पाँव आदि अवयवोंमें पानी केवल छू ही जाता है। परन्तु इतनेसे ही वे साफ हो जाते हैं, यह आरोग्यकी दृष्टिसे नहीं माना जा सकता। केवल मुँहको हाथोंसे दो चार बार छू लेने अथवा शरीरपर ऊपर ऊपरसे हाथ फेर लेनेसे सारा शरीर साफ नहीं हो जाता। शरीरका एकाध भाग ही यदि साफ नहीं होता है, तो छिद्रोंके बन्द रहनेके कारण उतनी त्वचाका मैल बाहर नहीं निकल सकता और इससे किसी न किसी बीमारीका कारण खड़ा हो जाता है। इस लिए शरीरके सब भागोंको अच्छी तरहसे साफ करनेका ही नाम स्नान है। डाक्टर सिल्वेस्टर

ग्रेहम कहते हैं–"जब हम इस बातका खयाल करते हैं कि बाहरी त्वचा किसी न किसी अंशमें श्वास प्रश्वास लेने–छोड़नेवाला अवयव है, वह निरन्तर शरीरसे मल बाहर निकालती रहती है, उसके द्वारा मैलेका बहुत बड़ा भाग बाहर निकलता है और शरीरकी बनावट और क्रियाओंकी दृष्टिसे फेंफड़ों, जठर और अन्य भीतरी अवयवोंसे उसका बहुत निकट और सबल सम्बन्ध है, तब हमें त्वचाको स्वस्थ दशामें रखने और उससे खूब कार्य लेनेकी बड़ी जरूरत माननी पड़ती है। इसलिए मनुष्यको स्नानकी उपेक्षा कभी न करनी चाहिए।"

हम लोगोंमेंसे ब्राह्मण और वैष्णव आदि यद्यपि यथार्थ स्नान नहीं करते तथापि पानी तो शरीरपरसे जरूर ही लुढ़का लेते हैं। परन्तु किसी किसी धर्मके अनुयायियों तथा निम्न वर्णके लोगोंमें तो यह रोज शरीरपरसे पानी लुढ़का लेनेका भी रिवाज नहीं है। बीमारीकी दशामें, ऊँचे वर्णोंमें भी स्नान नहीं कराया जाता। पर बीमारी या आरोग्य, कैसी ही दशा हो, स्नानकी जरूरत है। क्या बीमार आदमीको दस्त फिरनेके लिए बाहर जाना बन्द कर दिया जाता है? फिर त्वचा अर्थात् मल निकलनेके एक दूसरे द्वारको क्यों बन्द कर देना चाहिए? बीमारीकी हालतमें तो शरीरमें भरे हुए मलको बाहर निकालनेकी और भी अधिक जरूरत है, इसलिए मल निकलनेके सब द्वार स्वच्छ और खुले रखने चाहिए। डाक्टर निकोलस कहते हैं–"प्रत्येक मनुष्यको दिनमें कमसे कम एक बार सारे शरीरकी अच्छी तरह साफ करना चाहिए। बचपनमें या बुढ़ापेमें, घरमें या परदेशमें, बीमारी या तन्दुरुस्तीकी दशामें, हमेशा

स्नान करना चाहिए । मुँह और हाथोंको धोनेकी जैसी जरूरत है वैसी ही जरूरत त्वचाके प्रत्येक अंगुल अंगुल स्थानके धोनेकी है और यह धोना या स्नान चुटकी बजाते कोई आध सेर पानीसे, हाथों, भींगे हुए टावेल या स्पंजकी सहायतासे भी हो सकता है । थोड़ेसे पानीसे और एक स्पंज या टावेलसे तुम अच्छी तरह स्नान कर सकते हो ।

स्नान करनेसे केवल शरीरकी ही नहीं, मनकी भी शुद्धि होती है । शरीरसे मैले रहनेवाले मनुष्यका मन शायद ही पवित्र रहता हो । शरीरकी शुद्धि होनेसे रक्त शुद्ध होता है; शुद्ध रक्तसे मस्तिष्क और मनका पोषण होता है और इस लिए विचार पवित्र होते हैं तथा मानसिक शक्तियाँ निर्मल होती हैं । इसी कारण हम लोगोंमें स्नान करना बड़ा पुण्य-कार्य, धर्म-कार्य माना गया है । घरमें स्नान करनेकी अपेक्षा नदीमें स्नान करनेसे शरीर अधिक स्वच्छ होता है तथा खुली हवा पाकर रक्त और मस्तिष्क अधिक स्वच्छ बनते हैं । इसी कारण अपने शास्त्रोंकी नदीमें स्नान कर पाप धोनेकी उक्तियाँ बहुत कुछ सच्ची समझ पड़ती हैं । फिर पानी पानीके गुणोंमें भी अन्तर होता है । कितने ही प्रकारके क्षारोंसे मिले हुए पानीसे शरीरकी सफाई अच्छी तरह नहीं होती और कितनी ही नदियोंके और झरनोंके पानीमें शरीरके दुष्ट मलको अलग कर देनेकी आश्चर्यकारक शक्ति होती है । इसीसे ही हम लोगोंमें गंगा-यमुनामें स्नान करना पापहारक कहा गया है । हालके यूरोपियन विद्वान् कहते हैं कि समुद्र-स्नान रोगनाशक और बलवर्धक है । यह ठीक भी माल्म होता है । डाक्टर शेवेस कहते हैं—"मैं प्रतिदिन

सवेरे समग्र स्नान करनेको तन्दुरुस्तीके तमाम उपायोंमेंसे मुख्य उपाय मानता हूँ। ठंडे पानीसे स्नान करने जैसा कोई पौष्टिक, बलवर्धक, और श्रान्तिहारक उपाय नहीं। इसके अतिरिक्त मनुष्य स्नानसे अपनेको स्वच्छ सुखी और तन्दुरुस्त समझता है और यह निश्चय समझना कि उससे केवल शारीरिक विकास ही नहीं होता बल्कि चरित्र सुधरता है, और मन शुद्ध और पवित्र होता है। मैले मनुष्यका दिमाग भी प्रायः मैला होता है।"

इस तरह शरीरकी शुद्धिके लिए, और मनकी शुद्धिके लिए प्रत्येक मनुष्यको अच्छी तरहसे स्नान करनेकी बड़ी जरूरत है। एक पश्चिमी विद्वानने लिखा है—"मनुष्यको जितनी बार भोजन करना चाहिए, उतनी ही बार स्नान करना चाहिए।" इसी तरह हमारे धर्मशास्त्रोंमें ब्राह्मणोंको जो भोजनके समय हर बार स्नान करनेकी आज्ञा दी गई है, वह योग्य विचारसे ही दी गई जान पड़ती है। दिनमें दो तीन बार स्नान करनेसे शरीरका आरोग्य बढ़ता है, ऐसा बहुतसे विद्वान् डाक्टरोंका मत है। यूरोप और अमेरिकाके कितने ही प्रसिद्ध डाक्टर कितने ही रोगोंमें दिनमें पाँच पाँच छः छः बार, और कभी कभी इससे भी अधिक बार, स्नान करनेकी सलाह देते हैं। इन सब बातोंपर विचार करनेसे आरोग्यके लिए स्नानकी अत्यन्त आवश्यकता सहजमें ही प्रतीत होती है।

२२—गरम पानीसे स्नान।

स्नान करनेके लिए अच्छेसे अच्छा समय प्रातःकाल है। बहुतसे लोग भोजनके समय नौ या दस बजे स्नान करते हैं और कोई कोई तो ग्यारह-बारह बजे स्नान करते हैं। किन्तु ऐसा करना ठीक नहीं। सवेरे ही शीघ्र स्नान कर लेनेसे शरीरमें फुर्ती आती है, मानसिक शक्तियाँ प्रफुल्लित होती हैं, काम करनेके लिए उत्साह बढ़ता है और शरीर बहुत सुखी माळूम होता है। देरसे स्नान करनेकी आदत अच्छी नहीं है। वह आलस्य, अह्दीपन तथा स्वच्छताकी परवाह न करनेकी निशानी है। इस लिए तुम लोगोंको जो विद्यार्थी हो, प्रातःकालमें जल्दी स्नान करनेकी आदत अवश्य डालनी चाहिए। पाँच बजे उठने और टट्टी आदिसे फारिग होकर ५॥ बजे स्नान करनेका अभ्यास प्रत्येक विद्यार्थीको डालना चाहिए। ५॥ बजे यदि ठंड माळूम तो ६ बजे तक तो स्नान कर ही डालना चाहिए। बहुतसे लोग गरम पानीसे नहाते हैं। कदाचित् बहुत ही निर्बल शरीरवालेके लिए गरम पानीसे नहाना अच्छा हो, परन्तु ठंडे पानीसे स्नान करनेमें जो लाभ होते हैं वे गरम पानीके स्नानसे नहीं होते। प्रारंभमें गरम पानीसे शरीर कुछ बलवान् होता हुआ माळूम होता है, परन्तु पछि रोज गरम पानीका स्नान अवयवों और नसोंको ढीला कर देता है। किन्तु ठंडा पानी विधिपूर्वक काममें लानेसे बल बढ़ाता है, शरीरको शुद्ध करता है और इतना ही नहीं, शरीरमें स्थित अनेक रोगोंको भी दूर करता है। इसलिए ठंडे पानीसे ही स्नान करनेकी आदत डालनी चाहिए। यदि एकबारगी ठंडे पानीसे स्नान करना शुरू शुरूमें कठिन माळूम हो, तो

पहले गरम पानीसे और फिर ठंडे पानीसे स्नान करना शुरू कर देना चाहिए ।

हम लोगोंमें, घरके बाहर, चबूतरेपर, चौकमें, छतपर या किसी खुली जगहमें स्नान करनेका अधिक रिवाज है। पर यह रिवाज अच्छा नहीं । भीगे शरीरपर हवाका झोंका लगनेसे निर्बल फेंफड़े-वालों तथा निर्बल शरीरवालोंको रोग होनेकी संभावना रहती है। इसके सिवाय दूसरोंकी दृष्टिके सामने शरीरके सब भाग निःशंक होकर धोये नहीं जा सकते । इस लिए घरमें, कोठरीमें—जिसमें पानी बाहर निकलनेके लिए नाबदान हो और जिसकी फर्श पक्की हो—एकान्तमें स्नान करना चाहिए । हम लोग वस्त्र पहनकर स्नान करते हैं, परन्तु इससे शरीरके सब भाग नहीं धुलते हैं, इसलिए वस्त्र खोलकर स्नान करना चाहिए । ऐसा बहुतोंका मत है। एक घड़ा गरम पानी तथा दो तीन लोटा ठंडा पानी, एक टावेल (तौलिया),टावेल न हो तो खादीका दो हाथका टुकड़ा, लेकर स्नान करने बैठना चाहिए । पानी गुनगुना हो। अधिक गरम पानी ठीक नहीं । यदि तुम साबुन लगाते हो तो उसे भी रख लो । बहुतसे हलकी जातिके विलायती साबुनोंसे लाभके बदले हानि होती है, इसलिए अच्छे साबुनका ही उपयोग करना चाहिए । स्नानका पानी मीठा हो । कुँएँका खारा पानी स्नानके लिए अच्छा नहीं । नदी, स्वच्छ तालाब या नलका मीठा पानी अच्छा होता है । मोरीके पास या पीढ़ेपर बैठकर गरम पानीसे पहले समग्र शरी-रको भिगोना, अनन्तर साबुन लगाकर अच्छी तरह हाथोंसे मलना, इसके बाद टावेल या खादीके कपड़ेको पानीमें खूब भिगोकर उससे शरीरके प्रत्येक भागको खूब मल मलकर धोना । पहले सिर और

मुँह धोना। एक अवयव धोकर टावेल या खादीको निचोड़कर नये पानीसे भिगोना और फिर दूसरे अवयवको धोना। इसी प्रकार सिरसे पैरतकके सब अवयवोंको अच्छी तरह धोना। अनन्तर अकेला गरम पानी शरीरपर डालकर हाथसे मसल मसलकर धो डालना। अन्तमें टावेलको निचोड़कर ठंडे पानीसे अच्छी तरह भिगोकर सारे शरीरपर खूब फेरना अथवा ठण्डे पानीको सिरपरसे सारे शरीरपर छोड़ना। इसके बाद सूखे टावेलसे सारे शरीरकी अच्छी तरह रगड़ रगड़कर पोंछना, जब तक कि वह बिल्कुल न सूख जाय। शरीर पोंछनेके लिए दो सूखे टावेल रखना अच्छा है। कारण एक टावेल शरीरको पोंछनेसे आधा गीला हो जाता है, इसलिए दूसरा सूखा रक्खा हो तो अच्छा। शरीरका पानी सूखनेके बाद भी सारे शरीरको तबतक इस सूखे टावेलसे रगड़ना चाहिए जबतक शरीरमें अच्छी गरमी न आ जाय। पर ऐसा न रगड़ना कि चमड़ी छिल जाय। आरंभमें ढीले हाथोंसे रगड़ना। अभ्यास होनेपर अच्छी तरह कड़े हाथों रगड़नेसे भी कष्ट न होगा। गरम पानीसे स्नान करनेके बाद ठण्डे पानीसे स्नान करनेसे अथवा ठण्डे पानीसे भिगोया हुआ टावेल शरीरपर फेरनेसे सरदी हो जायगी या और कोई हानि होगी, ऐसी कोई डरकी बात नहीं। इस सम्बन्धमें डाक्टर निकोल्स कहते हैं—"गरम पानीके बाद ठंडे पानीसे स्नान करनेमें न डरना। इससे कभी सरदी नहीं होती। इससे शरीर जल्दी ही गरम हो जाता है और त्वचाकी नसें पुष्ट होती हैं तथा उसके छिद्रोंकी हालत सुधरती है। अत्यन्त नाजुक, निर्बल और ठडे पानी-से काँपनेवाले भी पहले गरम पानीसे स्नान करके फिर ठण्डे पानीसे

स्नान कर सकते हैं । गरम त्वचापर ठंडा पानी पड़ना अच्छा लगता है और पीछे जरा भी सरदी नहीं लगती ।" इसलिए यदि तुम गरम पानीसे स्नान करते हो, तो स्नानके बाद दो तीन लोटा ठंडा पानी भी सारे शरीरपर जरूर डाल लिया करो । इससे लाभ ही होता है ।

परन्तु इस प्रकार हमेशा गरम पानीसे स्नान करनेकी अपेक्षा ठंडे पानीसे स्नान करनेकी आदत डाल लेना बहुत अच्छा है । सात दिनमें कभी एकाध बार गरम पानीसे स्नानकर लेना अच्छा है; परन्तु चाहे गरमीकी ऋतु हो चाहे ठण्डकी, ठण्डे पानीसे ही स्नान करना अधिक लाभकारक है । ठंडे पानीसे स्नान करनेसे न सर्दी होती है न जुकाम । बल्कि ये रोग उलटे दूर होते हैं । डाक्टर निकोल्स कहते हैं—" ठण्डे पानीसे मत डरो । ठंडी हवाका झोंका लगनेसे सर्दी हो सकती है और ऐसे बीमार मैंने देखे भी हैं । किन्तु ठण्डे पानीके स्नानसे किसीको जुकामसे बीमार हुआ मैंने नहीं देखा । रेलकी तीन चार दिनकी मुसाफिरीके कारण कदाचित् तीन चार मौकोंको छोड़कर, मैं चालीस वर्षसे प्रति दिन ठंडे पानीसे स्नान कर रहा हूँ और इससे मुझे हमेशा फायदा ही हुआ है । जब हवाकी सरदी-गरमी नापनेके यन्त्रमें पारा शून्य डिग्रीसे भी १० डिग्री नीचे हो गया था और जब पानीका प्रत्येक बूँद फर्शपर गिरते ही जम जाता था, उस समय भी मैंने ठंडे पानीसे स्नान किया है और नदीमें जब पानी-पर तीन इंच मोटा वर्फ जमा हुआ था और जिसे कुदालीसे तोड़ने-पर पानी मिलता था, उस समय भी मैंने पानीमें डुबकी मार कर स्नान किया है । इस नित्यके स्नानसे न मुझे कोई हानि पहुँची, न मैं ऐसे किसी व्यक्तिको ही जानता हूँ जिसे हानि पहुँची हो और न

किसीको इससे हानि पहुँचनेकी बात ही सुनी है; बल्कि मुझे तो बल और आरोग्य-वृद्धिका ही अनुभव हुआ है।" इस तरह ठंडे पानीका स्नान आरोग्य और बलवर्द्धक होनेके कारण गरम पानीसे स्नान करनेकी अपेक्षा ठंडे पानीसे स्नान करनेकी आदत डाल लेना बहुत लाभकारी है। यह तुरन्तके पैदा हुए बालकसे लेकर अत्यन्त वृद्ध मनुष्य तकके लिए भी आवश्यक है।

२३–ठंडे पानीका स्नान।

ठंडे पानीसे स्नान करनेमें लोग बहुत डरते हैं। सरदी लग जानेके भयसे लोग जाड़ेके मौसिममें नौ दस बजे तक नहीं नहाते और जब नहाते हैं तो ऐसे गरम पानीसे–जिससे खूब भाप निकला करती है। किसी खास मौकेपर गरम पानीसे स्नान करना लाभकारक होता है; परन्तु नित्य अथवा बारंबार गरम पानीसे स्नान करनेसे त्वचा निर्बल पड़ जाती है। ठंडे पानीके स्नानसे त्वचा बलवान् होती है तथा समग्र शरीरमें बलका संचार होता है। ठंडे पानीसे स्नान करना रोग रोकनेके लिए सर्वोत्कृष्ट ओषधि है। सरदी, जुकाम और ज्वर आदिको रोकनेके लिए यह लोहेका बख्तर है। गर्भवती स्त्रियोंके लिए तो यह जीवन और बलबर्द्धक है और असंख्य शारीरिक दुःखोंको हटाता है।

पानीमें अनेक गुण हैं। पदार्थमात्रको साफ करना यह उसका प्रधान गुण है। पानीमें पदार्थोंको नरम करने और गलानेका भी गुण होता है, इस लिए वह शरीरपर जमे हुए मलको नरम करके उसे अलग

करता है। पीया हुआ पानी जठरमें पहुँचकर अन्नको पचानेमें मदद करता है, शरीरको पोषण करता है और शरीरके मलको फेंफड़ों, मूत्र, मल तथा पसीनेद्वारा बाहर निकालनेमें मदद देता है। इस तरह पानी शरीरको अन्दरसे तथा बाहरसे, जहाँ जहाँ उसका उपयोग किया गया हो, अच्छी तरह शुद्ध करता है।

शुद्धिके साथ बल बढ़ानेका गुण भी पानीमें है। थकनेके बाद ठंडे पानीका एक प्याला पी लेनेसे शरीरमें बल आया हुआ माल्म होता है। अनाजमें, फलोंमें तथा शाकोंमें पानीका बहुतसा भाग रहता है। यह पानी शरीरको अनेक प्रकारसे पुष्ट करता है। पानी जिस प्रकार शरीरके भीतर पहुँचकर बल और पोषण देता है, उसी प्रकार बाहरके भागोंपर व्यवहार करनेसे भी बल और पोषण देता है। पानी शरीरके प्रत्येक भागको, जहाँ जहाँ व्यवहृत किया जाता है, शुद्ध, शीतल और बलवान् बनाता है। अपने हाथपर इसकी परीक्षा करो। हाथ जब मैला, सूखा, गरम और थका हो तब इसकी आजमाइश करो। उसे ठंडे पानीमें थोड़ी देरके लिए डुबा दो और कुछ क्षण मलते रहो। वह स्वच्छ, कोमल, ठंडा और बलवान् हो जायगा। समग्र शरीरपर इसी प्रकार ठंडे पानीकी आजमाइश करो। वैसा ही फल समग्र शरीरपर भी प्राप्त होगा।

ठण्डे पानीके व्यवहारसे एक तो त्वचापरका मैल धो जानेसे ज्ञानतन्तुओंकी क्रियामें कोई अड़चन नहीं पड़ती और इससे उनका बल बढ़ता है, समग्र शरीरकी गरमी समान हो जानेसे रक्त सारे शरीरमें समान रीतिसे दौड़ता है और इससे भी उसका बल बढ़ता है। इसके सिवाय रक्तवाहिनी नाड़ियोंकी क्रियामें ठण्डे पानीसे तत्काल ही

वृद्धि होती है, ज्ञानतन्तुओंमें गरमी रखनेवाली शक्तिको त्वचामें फिर गरमी लानेके लिए तुरन्त ही क्रिया करनी पड़ती है, सारे शरीरमें खासकर त्वचाकी नसोंमें रक्तकी गति बढ़ जाती है और आयुष्यको कायम रखनेवाली गरमी दिन दिन बढ़ती जाती है। इससे प्रत्येक भागमें बल बढ़ता रहता है।

इस तरह बल बढ़नेका कारण प्रत्येक अवयवका परिश्रम है। दाहिना हाथ व्यवहारमें अधिक लिया जाता है, इस कारण वह बाँयें हाथसे अधिक बलवान् होता है। यही नियम इसमें भी लागू होता है। निर्बल मनुष्य जब ठंडे पानीसे स्नान करता है तब पहले पहल उसका शरीर सरदीसे ठिठुर जाता है। उसके शरीरमें गरमी आनेमें बहुत देर लगती है। पहले दिन गरमी आनेमें पाँच मिनिट समय लगा हो, तो दूसरे दिन चार मिनिट लगता है। इस प्रकार धीरे धीरे बहुत थोड़े समयमें शरीरमें गरमी आने लगती है। इस प्रकार शरीरमें लौटकर गरमी आनेकी शक्ति ठण्डे पानीके स्नानके अभ्याससे बढ़ती जाती है और इस शक्तिका बढ़ना ही बलका बढ़ना है और इसलिए निर्बल मनुष्य ठंडे पानीसे स्नान करनेके अभ्याससे धीरे धीरे बलवान् और नीरोग होता जाता है।

ठंडे पानीमें बल देनेवाली एक प्रकारकी बिजली जैसी विलक्षण शक्ति होती है। ताजे पानीमें वह और भी अधिक रहती है। इस शक्तिका ज्ञानतन्तुओंपर एक प्रकारका बल देनेवाला प्रभाव पड़ता है। नदीके बहते ताजे पानीमें स्नान करनेवालेको एक प्रकारकी विलक्षण शुद्धता और बल आया हुआ जान पड़ता है। यह बिजली

जैसा गुण (magnetic force) प्रत्येक प्राणिपदार्थमें रहता है। हमारे शरीरमें भी है।

यह ठण्डे पानीका स्नान भी एकान्तमें और खिड़कियाँ दरवाजे बन्द करके करना चाहिए। एक अथवा आधे घड़े पानीसे काम चल जायगा। हमारे शरीरके रक्तकी गरमी ९८ डिग्री (फारनहीट) है। शुरू शुरूमें इससे कुछ कम गरमीवाला पानी स्नानके लिए लेना अच्छा है। गरज यह कि निर्बल शरीरवालेको आरम्भमें ७० डिग्री ठण्डे पानीसे स्नान करना चाहिए और अधिक बलवान् मनुष्योंको इससे अधिक ठण्डे पानीसे। नहानेके बाद शरीरमें गरमी आनेकी शक्ति जैसी जैसी बढ़ती जाय वैसे वैसे अधिक ठण्डे पानीसे स्नान करना चाहिए। टावेल और साबुन भी कलके कहे अनुसार रखना चाहिए। पहले शरीरके सब वस्त्र खोल डालना। शरीरपर पानी ढरकानेके पहले खाली हाथसे सिरसे पैरतक सारे शरीरको हाथसे इस तरह मलना, मानों तेलकी मालिश कर रहे हो। सारे शरीरमें गरमी आई हुई जान पड़ने लगे, तब तक—५—७ मिनिटतक—मलते रहना। जाड़ेके मौसिममें तथा बरसातमें इस तरह खाली हाथसे शरीर घिसनेकी विशेष जरूरत है। शरीरमें गरमी आ जानेपर नहाना शुरू करना चाहिए।

नहानेकी विधि गरम पानीके स्नानके प्रकरणमें लिखी जा चुकी है। उसी विधिसे यह स्नान भी करना चाहिए। शरीरके प्रत्येक अवयवका मैल अच्छी तरह धुल जाना चाहिए। स्नान उतने ही समय तक करना चाहिए जितने समय तक सह्य हो। तीन मिनिटसे लेकर ७—८ मिनिट तक स्नानमें लगाना चाहिए, इससे अधिक नहीं। स्नानके बाद

शरीरको कोरे कपड़ेसे पोंछकर बिलकुल सुखा लेना चाहिए। इसके बाद फिर गर्मी लानेके लिए शरीरको पाँच सात मिनिट मलना चाहिए या दूसरोंसे मलवाना चाहिए। मस्तकपर बाल हों, तो उन्हें प्रतिदिन अथवा दूसरे दिन तो अवश्य ही, साबुनसे, आँवलेसे या मिट्टीसे अवश्य धो डालना चाहिए। मस्तकको गन्दा रखनेसे बहुत नुकसान होता है। नहानेके बाद वालोंको अच्छी तरह पोंछकर सुखा लेना चाहिए।

ठण्डे पानीके स्नानके और भी अनेक भेद हैं, जो तरह तरहके रोगोंको मिटानेवाले हैं और शरीरके तमाम मैलको और जहरीले पदार्थोंको बाहर निकाल देते हैं; परन्तु उन सबका वर्णन अभी नहीं किया जा सकता। उनकी चर्चा फिर कभी की जायगी। ×

२४–वस्त्र।

स्नान आदिसे त्वचा साफ रखनेकी जितनी आवश्यकता है उतनी ही–बल्कि उससे भी अधिक आवश्यकता वस्त्र साफ रखनेकी है। त्वचासे सटकर रहनेवाले वस्त्रों–बंडी, कुरता, कमीज आदि–को स्वच्छ रखना बहुत ही जरूरी है। लोग अकसर इन वस्त्रोंको पंद्रहवें दिन भी नहीं बदलते। कुछ लोग सातवें दिन कपड़े बदलते हैं। त्वचाके छिद्रोंमेंसे पसीनेके साथ बहुतसा मैल बाहर निकलता है। यह मैल कपड़ोंपर लग जाता है। यदि यही मैल लगे हुए कपड़े बहुत दिनों

× इन दूसरे तरहके स्नानोंकी विधि जाननेके लिए इसी लेखककी लिखी हुई 'प्राकृतिक चिकित्सा' नामक पुस्तक पढ़नी चाहिए, जिसका मूल्य छह आने है। —प्रकाशक।

तक पहरे जायँ तो वह मैल पुनः हमारे शरीरमें लग जाता है और त्वचाद्वारा सोखा जाकर पुनः रक्तमें मिल जाता है, जिससे खून खराव होकर अनेक रोग पैदा होते हैं। शीतकालमें सातवें दिन कपड़े बदलनेमें कोई हर्ज नहीं, परन्तु गरमीके मौसममें तीसरे या चौथे दिन वस्त्र बदल डालना बहुत ही जरूरी है। यदि धोवीसे कपड़े धुलवानेकी शक्ति न हो तो स्वयं धो डालना चाहिए। गरमीके मौसममें चार पाँच दिन पहिने हुए अपने भीतरी कपड़ेको सूँघकर तो देखो, उसमें कितनी दुर्गंध आती है! हमारी घ्राणेंद्रिय (नाक) हमें ईश्वरीय नियमोंका स्मरण दिलाती है। पसीनेसे खराव हुए कपड़े रोगोत्पादक हैं। अस्वच्छतासे मन अप्रसन्न रहता है और अप्रसन्नतासे रोग पैदा होते हैं, इससे स्वच्छ वस्त्र ही पहिनना चाहिए। ऊपरके वस्त्र भी स्वच्छ रखने चाहिए। बहुतेरे एक ही कपड़ा बहुत दिनों तक पहने रहते हैं। यह वस्त्र मैलसे भर जाता है और दुर्गंधि देने लगता है। ऊनके वस्त्र नहीं धुलवाये जा सकते, तो उन्हें दूसरे तीसरे दिन धूपमें डाल देने चाहिए और हर रोज ब्रशसे उनकी धूल साफ कर लेना चाहिए। कुछ लोग ऐसे कपड़े ज्यादा पसन्द करते हैं जो ज्यादा दिन पहिननेपर भी मैले नहीं मालूम होते। धुलाईके पैसे बचानेके लिये ही वे ऐसा करते हैं। वे यह समझते हैं कि ऐसा करनेसे उनकी व्यवहारकुशलता सिद्ध होती है। परन्तु वास्तवमें यह उनकी मूर्खताका प्रदर्शन है। ऐसा करनेसे सालके अन्तमें धुलाईके एक दो रुपये तो अवश्य वच जाते हैं, परन्तु बीमार हो जानेपर सैकड़ों रुपयोंका नुकसान हो जाता है और कभी कभी तो प्राणोंपर ही आ बीतती है। अतः जहाँतक हो सके ऐसे मितव्ययी न

बनना चाहिए। आरोग्य रहा तो बहुतसे रुपये जमा कर लोगे। पैसा बचानेके लिए आरोग्य बिगाड़ना और तब बीमार हो जानेपर दस गुना धन व्यय करना बुद्धिमानी नहीं। बहुतसे लोग काला कपड़ा इस लिए पसन्द करते हैं कि मैल जम जानेपर भी वह खराब नहीं दिखता; परन्तु काला वस्त्र शरीरकी गरमीको बाहर निकाल देता है, इस कारण उसका पहिनना उचित नहीं। रंग भी रोगोंके घटाने बढ़ानेमें सहायता पहुँचाते हैं। हम लोग रोज धोई हुई धोती पहिनते हैं। यह चाल बहुत ही अच्छी है। व्यवहारके वस्त्रोंको सातवें आठवें रोज धोबीसे धुलवानेकी अपेक्षा रोज धो डालना उत्तम है। यदि बंडी कमीज आदि भीतरी कपड़े रोज धोये जाया करें, तो कितना अच्छा हो! लोगोंकी तन्दुरुस्ती कितनी बढ़ जाय! परन्तु लोग आरोग्यकी अपेक्षा शोभाको ज्यादा चाहते हैं।

कितने ही लोग फ्लेनेल (फलालेन) की बुनयाइन, कुरता, बंडी आदि भीतर पहिनना ज्यादा पसन्द करते हैं। सरदीसे शरीरको बचाये रखनेके लिए बहुतसे डाक्टर भी इसका समर्थन करते हैं। परन्तु यह ठीक नहीं। इससे त्वचा अधिक दुर्बल हो जाती है। इस लिए भीतर कोई सफेद सूती वस्त्र ही पहिनना चाहिए, उसके ऊपर भले ही ऊनकी बण्डी या शर्ट पहिन लिया जाय।

वस्त्र पहननेमें सबसे पहले स्वच्छताका विचार करना चाहिए और उसके बाद शरीरकी रक्षा और सुखके लिए कितने कपड़े आवश्यक हैं इस बातका। तीसरा विचार यह करना चाहिए कि शरीरके कदके अनुसार हमारे कपड़े ठीक तो हैं और हमारी स्थिति और धन्धेके मानसे उनमें न्यूनता तो नहीं है। शोभाका विचार

सबके अन्तमें करना चाहिए। आजकल 'ओपन कॉलर' रखवाना, बाँहोंपर बटन लगवाना आदि बातोंपर सबसे पहले ध्यान दिया जाता है। अधिकांश लोग कमीज पहिनने लगे हैं। कमीज, वास्कट, जाकिट आदि तंग कपड़े पहिनना भी हानिकारक है। कारण इनसे छाती कसी रहती है। क्या राव क्या रङ्क, सबमें ही इन जाकिटोंके पहिननेका शौक बढ़ चला है। पहले कपड़ोंकी सिलाई बहुत कम लगती थी; परन्तु शौकके मारे अब सिलाई बेहद बढ़ गई है। क्या गरीब क्या मध्यम स्थितिवाले सब ही इस निरर्थकके शौकके लिए अपनी शक्तिके बाहर खर्च करते हैं। बूट भी पोशाकका एक भाग हैं, अतः उनपर विचार करना भी जरूरी है। एक या डेढ़ वर्ष तक चलनेवाले देशी जूते अब विद्यार्थियोंको नहीं सुहाते। तीन चार मास चलनेवाले देशी बूटके वे भक्तसे बन गये हैं। बूटका आगेका भाग सकड़ा होता है, जिससे पाँव सिकुड़ा रहता है। इससे भाँति भाँतिके रोग पैदा होते हैं। बूटका अगला भाग सकड़ा होनेसे पैरोंको तो नुकसान पहुँचता ही है, पर उसका असर मगज-पर भी पड़ता है इससे और भी अनेक रोग पैदा हो जाते हैं। यूरोपके डाक्टर ऐसे बूटोंके बहुत विरुद्ध हैं, किन्तु शोभाके भक्त लोग उनकी बात नहीं सुनते।

कई लोग एकके ऊपर एक, इस तरह पाँच छह कपड़े पहिनते हैं। परन्तु ज्यादा कपड़े पहिननेसे त्वचा निर्बल हो जाती है और भापके रूपमें निकलनेवाला पसीना शरीरसे बाहर नहीं निकल सकता। धोती, पाटलून आदिको कसकर बाँधनेसे भी रोग पैदा

होते हैं। यह बात तो सब लोग अच्छी तरह जानते ही हैं कि इससे दाद हो जाता है; परन्तु धोती आदि कसकर बाँधनेसे पाचन-क्रियामें भी व्याघात पहुँचता है। क्योंकि जठरके आगेवाले फेंफड़ेके नीचेके भागपर दबाब पड़ता है जिससे श्वासोच्छ्वासकी क्रिया अच्छी तरह नहीं हो सकती। इससे श्वासनलिका, हृदय, फेंफड़ा, पित्ताशय, जठर, प्लीहा आदिका संकोच होता है। कारण उन्हें अपने रहनेके लिए काफी स्थान नहीं मिल पाता। इसी तरह कसकर बाँधी हुई बंडियाँ, जॉकिट आदि भी हानिकारक हैं। पाँवको जकड़नेवाले जूते और बूट पहनना भी लाभदायक नहीं। ये सब रक्ताभिसरणको रोकते हैं और ज्ञानतन्तुओंको दबाते हैं, इस कारण ऐसी चीजोंका उपयोग करना रोगोत्पादक है। जिन वस्त्रोंमें होकर हवा और प्रकाश त्वचा तक नहीं पहुँच पाते, जिन वस्त्रोंके धारण करनेसे रक्ताभिसरणकी गतिका अवरोध होता है और जिन वस्त्रोंमेंसे पसीनेकी भाप बाहर नहीं निकल पाती और त्वचा उसे पुनः सोख लेती है, वे वस्त्र अवश्य ही रोगोत्पादक हैं। अतः ढीले कपड़ोंका धारण करना जरूरी है। ज्यादा मोटे कपड़े कदापि काममें न लाने चाहिए। गरमीके मौसिममें दो कपड़े–एक कुरता और एक कोट–काफी हैं। शीतकालमें तीन या चार कपड़े बस होंगे।

दिनको पहने हुए कपड़े रातको कदापि न पहिनना चाहिए और इसी तरह रातको काममें लाये हुए कपड़े दिनमें कभी न पहिने जायँ।

२५—साफ हवा और प्रकाश।

तन्दुरुस्तीके लिए स्वच्छ हवाकी जरूरत है, यह पहले कहा जा चुका है। क्या रात दिन खिड़कियाँ खुली रखना तुम पसन्द करते हो? यदि तुम्हें कभी खिड़कियाँ बन्द करना जरूरी मालूम हो, तो तुम्हें चाहिए कि उच्छ्वासद्वारा शरीरके बाहर निकली हुई कार्बोनिक नामक वायुसे बचनेके लिए आगे दी हुई तदबीर काममें लाओ। इटलीके प्रसिद्ध डाक्टर बॉनिझार्डीने इसका पता लगाया था। तदबीर यह है कि जिस कमरेमें तुम सोते हो, उसमें एक टोकनीमें कोयले भरकर रख दो। परन्तु स्मरण रहे कि ये कोयले जलते हुए न हों। उसी प्रकार एक दूसरी टोकनीमें कलीका चूना भरकर रख दो। विना बुझे चूनेमें कार्बोनिक गैस सोख लेनेका और कोयलोंमें शरीरसे निकलनेवाले सब प्रकारके दुर्गंधयुत हानिकारक परमाणुओंको सोख लेनेका गुण है। इस लिए सोनेके कमरेमें चूना और कोयला अवश्य रखना चाहिए। बीमार मनुष्यके कमरेमें तो इनका होना बहुत ही जरूरी है। कोयलोंको दूसरे तीसरे दिन बदलते रहना चाहिए।

आरोग्यके लिए हवाके साथ ही साथ प्रकाशकी भी जरूरत है। प्रकाश प्राणियोंका जीवन है। अंधकार कालके समान है। प्रकाशहीसे प्राणी और वनस्पति जिन्दा रहते और पोषित होते हैं। प्रकाश प्राणियोंको आयु और आरोग्य प्रदान करता है। प्रकाशसे अनेक रोगोंका नाश होता है। अचूक एवं रामबाण ओषधियोंसे न मिटनेवाले असाध्य रोग भी प्रकाशके आगे नहीं ठहर सकते। प्रकाश प्राणियोंके भयका नाश कर उन्हें प्रफुल्लित करता है; उनका सौन्दर्य और

सुख वढ़ाता है। अंधकार प्राणियोंके हृदयोंमें भयका संचार कर उन्हें उदास बनाता है। प्रकाश बुद्धि आदि शक्तियोंको बढ़ाता है। किन्तु अन्धकार इन्हीं शक्तियोंको जड़ बना देता है। प्रकाश प्राणियोंके हृदयोंमें उत्साह और उद्योगप्रियताका संचार करता है और अन्धकार उन्हें निरुत्साह, शिथिल और आलसी बना देता है। सूर्य, प्रकाशका अटूट कोष है। यही जगतका जीवन, पोषक तथा आरोग्य और सु देनेवाला है और इसीसे लोग सूर्यको देवता मानकर पूजते हैं। यदि सूर्य न रहे तो संसारमें एक भी प्राणी जीवित न रहेगा। प्रकाशसे रक्त शुद्ध होता है जिससे प्राणियोंका बल बढ़ता है। अंधेरेमें रहनेवाले प्राणियोंके शरीर निस्तेज हो जाते हैं। अंधेरेमें रक्खे हुए पौधे पीले पड़ जाते हैं। बड़े बड़े वृक्षोंकी छायामें उगे हुए पौधे कितने निस्तेज होते हैं! अंधेरेमें रहनेवालोंके शरीरकी बाढ़ नहीं होती। कोयलोंकी खानोंमें काम करनेवाले मजदूर अकसर ठिंगने रह जाते हैं। अन्धकारसे आँखोंका तेज घट जाता है। अंधेरे कैदखानोंमें रखे हुए कैदी कभी कभी अंधे हो जाते हैं। अंधकारयुत घरोंमें रहनेवाले मनुष्योंका स्वभाव आनन्दी नहीं होता। इससे यह साफ जाहिर होता है कि मनुष्योंके लिये प्रकाश एक आवश्यक पदार्थ है। अतः घरोंकी खिड़कियाँ और उजालदान इतने बड़े रक्खे जायँ कि उनमेंसे प्रकाश और हवा घरमें अच्छी तरह प्रवेश कर सकें। धूपसे बहुतसे रोग पैदा करनेवाले कीड़े मर जाते हैं। यही कारण है कि प्लेग आदि रोगोंके दिनोंमें घरोंके छप्परोंके कवेलू हटा दिये जाते हैं ताकि धूप घरमें प्रवेश कर सके। पाव या आधा घंटा रोज नंगे बदन धूपमें बैठना बहुत फायदेमन्द है। बहुतसे लोग कहते हैं कि धूपमें बैठनेसे ज्वर चढ़ आता है

और सिर दुखने लग जाता है; परन्तु उनका यह भ्रम निरर्थक है। ठण्डके दिनोंमें भी बहुतसे अशक्त लोग छाता लगाकर बाहर जाते हैं। शायद वे सोचते होंगे कि धूप रोगोत्पादक है और इसी लिए वे धूपसे डरते हैं। परन्तु यह उनकी बड़ी भारी भूल है। बदनपर धूप लेनेसे तन्दुरुस्ती बढ़ती है। दिनभर धूपमें काम करनेवाले किसानों मजदूरों आदिको तो देखो, उनकी तन्दुरुस्ती कितनी अच्छी है! वे कितने बलवान् हैं! अतः सख्त धूपमें छाता लगाना बुरा नहीं; परन्तु अन्य मौसममें उसका लगाना हानिकारक है। जहाँ तक हो सके धूपमें ही चलना फिरना चाहिए।

बिस्तर रजाई आदिको धूपमें सुखाना लाभदायक है। अतः हमेशा बिछौने, रजाई आदिको धूपमें सुखाते रहना चाहिए।

२६—ब्रह्मचर्य या वीर्यरक्षा।

विद्यार्थी मित्रो, शरीरको स्वस्थ और नीरोग रखनेका सबसे प्रधान उपाय तो मैं अभी तक तुम्हें बतला ही नहीं सका हूँ। लज्जा और संकोचके कारण पहले मैं इसकी चर्चा नहीं करना चाहता था और सोचता था कि जब तुम सयाने हो जाओगे, तब स्वयं ही इस विषयको समझ लोगे; परन्तु स्कूलों और कालेजोंके बहुतसे लड़कोंकी भीतरी अवस्थाका पता लगानेसे अब मुझे निश्चय हो गया है कि यदि मैं तुम्हारा सच्चा मित्र हूँ और तुम्हारा सब प्रकारसे कल्याण करना चाहता हूँ तो मुझे यह झूठी लज्जा और संकोच छोड़कर

आरोग्यताकी जड़—ब्रह्मचर्य—का स्वरूप भी तुम्हें संक्षेपमें समझा देना चाहिए।

तुम्हें बतलाया जा चुका है कि हम जो कुछ भोजन करते हैं उससे रस बनता है और फिर उस रससे रक्त। आगे चलकर इस रक्तसे मांस, मांससे मेद (चर्बी), मेदसे अस्थि (हड्डी), अस्थिसे मज्जा और मज्जासे शुक्र या वीर्य बनता है। यह वीर्य ही शरीरका सार और सबसे अन्तिम धातु है। जीवनका सबसे प्रधान आश्रय यही है। हमारे शरीरमें जो ओज—तेज—कान्ति या चमक रहती है, वह इसी वीर्यके प्रभावसे। शरीरशास्त्रके विद्वानोंने निश्चय किया है कि ४० सेर खुराकसे १ सेर रक्त बनता है और एक सेर रक्तसे दो तोले वीर्य बनता है। यदि नीरोगी मनुष्य एक सेर खुराक रोज खाया करे, तो ४० सेर खुराक ४० दिनमें खावेगा, अर्थात् वह चालीस दिनमें दो तोला वीर्य बना सकेगा।

इससे तुम अनुमान कर सकते हो कि यह कितना बहुमूल्य पदार्थ है और शरीररक्षाकी चिन्ता रखनेवालोंको इसकी कितनी अधिक चिन्ता रखनी चाहिए। यद्यपि इसका प्रधान आधार हृदय है; फिर भी यह सारे शरीरमें व्याप्त रहता है और शरीरको टिकाये रखनेका सबसे बड़ा सहारा है। जिस प्रकार सूर्य संसारको प्रकाश देता है और उसके प्रकाशसे प्रकृतिका रूप खिल उठता है, उसी प्रकार वीर्यसे मनुष्यका शरीर प्रकाशित और प्रफुल्लित रहता है। जिस प्रकार तिलोंमें तेल, दूधमें मक्खन और गन्नेमें मिठाई कणकणमें भरी रहती है उसी प्रकार वीर्य भी शरीरके प्रत्येक अणु परमाणुमें व्याप्त है। संस्कृतमें वीर्य, पराक्रम और

पुरुषार्थ एकार्थवाची शब्द हैं । जब हम कहते हैं कि अमुक राजा वीर्यवान् था, तब इसका अर्थ होता है कि वह पराक्रमी या बलशाली था । इसके विरुद्ध निर्वीर्य और वीर्यहीन आदि शब्दोंके अर्थ बलहीन, दुर्बल और कायर होते हैं । अतएव तुम्हें समझ लेना चाहिए कि वीर्य ही बल और पराक्रम है और बल तथा पराक्रमके अभिलाषियोंको वीर्यकी रक्षा अवश्य करनी चाहिए ।

शरीरके इस वीर्यनामक सारभूत पदार्थको अविचलित और अविकृत (विकाररहित) रखनेका नाम ब्रह्मचर्य है । अर्थात् किसी भी तरह इसका खर्च न होने देना—शरीरमेंसे बाहर न जाने देना और सर्वथा पवित्र रहना ही ब्रह्मचर्य कहलाता है । इस वीर्यका एक बूँद भी निकालना मानो अपने सारे शरीरको नीबूकी तरह निचोड़ना है । जिस तरह मन्थनसे दूधके प्रत्येक परमाणुसे मक्खन खींचा जाता है उसी तरह प्रत्येक विकारी क्रिया—मैथुन आदि—के द्वारा शरीरके परमाणुओंसे वीर्य खींचा जाता है । उस समय शरीरकी तमाम नसें हिल जाती हैं और शरीरके प्रत्येक परमाणुको बड़ा भारी धक्का लगता है । जिस तरह दीपकमें तेलके कम होने या समाप्त हो जानेसे उसका प्रकाश मन्द हो जाता है या बुझ जाता है, उसी प्रकार वीर्यके कम होने या नष्ट होनेसे शरीरकी चमक दमक, उत्साह, आनन्द, बल आदि सब क्षीण होने लगते हैं और अन्तमें जीवनदीपक बुझ जाता है । लगभग ११–१२ वर्षकी उम्रसे वीर्य उत्पन्न होने लगता है और २० वर्षकी उम्रमें वह परिपक्व होता है । इसलिए इस देशके प्राचीन ऋषियों मुनियों और शरीरशास्त्रके जाननेवालोंने तथा आधुनिक वैज्ञानिकों और

डाक्टरोंने एक स्वरसे कहा है कि कमसे कम बीस वर्षकी उम्र तक तो वीर्यका एक बूँद भी खर्च न किया जाना चाहिए। इस अवस्था तक तो उससे शारीरिक और मानसिक शक्तियोंका पोषण ही होना चाहिए। एक महान् आचार्यका मत है कि **" मरणं विन्दुपातेन जीवनं विन्दुधारणात् "** अर्थात् वीर्यका गिराना ही मरण और उसका धारण करना–उसे गिरने नहीं देना—ही जीवन है। दूसरे शब्दोंमें इसका अर्थ यह हुआ कि वीर्यकी रक्षा करना या न करना ही मनुष्यके जीवन मरणका प्रश्न है। यदि तुम्हें जीना है, आरोग्य और बलवान् रहकर अपना और औरोंका कल्याण करना है, तो सबसे पहले तुम्हें वीर्यरक्षा या ब्रह्मचर्यपर ध्यान देना चाहिए।

प्राचीन कालमें इस ब्रह्मचर्यकी ओर बहुत अधिक ध्यान दिया जाता था। इसके लिए बड़े बड़े गुरुकुल या ऋषिकुल स्थापित थे जिनमें हजारों गरीब और अमीर विद्यार्थी रहते थे और २९ वर्षकी अवस्था तक ब्रह्मचर्यकी पालना करते हुए विद्याभ्यास करते थे। यही कारण है कि तब शारीरिक और मानसिक दोनों ही शक्तियोंकी पूर्णताको प्राप्त करनेवाले बड़े बड़े वीर, विद्वान् और तपस्वी होते थे जो बहुत बड़ी उम्र पाते थे। परन्तु इस समय ब्रह्मचर्यकी ओर बिलकुल ही ध्यान नहीं दिया जाता। मैं देखता हूँ कि इस समय तो १३ और १४ वर्षके लड़के भी कुसंगतिमें पड़कर अनेक प्रकारसे वीर्यको बरबाद करते हुए शरीरका नाश करने लग जाते हैं। इसीका यह फल है कि बहुत थोड़े लड़कोंके चेहरोंपर तेज या कान्ति दिखलाई देती है। अधिकांश विद्यार्थियोंके गालोंपर मांस नहीं है, आँखोंमें चमक नहीं है, शरीरमें चंचलता और उत्साह नहीं है, कमर

झुकाये चलते हैं, जरासे परिश्रमसे हाँफने लगते हैं, खाया हुआ हजम नहीं कर सकते, सदा उदास रहते हैं, बार बार बीमार पड़ते हैं, फेल होते हैं और पास होकर भी अपने जीवनको सुखी नहीं बना सकते। यूरोप और अमेरिका आदि देशवासियोंकी औसत उम्र तो दिनपर दिन बढ़ती जाती है और यहाँ वालोंकी घटती जाती है। इस देशके बराबर अकाल मृत्युएँ कहीं भी नहीं होतीं। इसका प्रधान कारण मुझे तो ब्रह्मचर्यका अभाव ही मालूम होता है।

एक तो इस देशमें बहुत ही छोटी उम्रमें बच्चोंका व्याह कर दिया जाता है और इससे वीर्यके पक्व और पुष्ट होनेके पहले ही वे उसका नाश करने लगते हैं, दूसरे जिन लडकोंका व्याह नहीं होता है वे कुसंगमें पड़कर व्यभिचारी बन जाते हैं और तीसरे बहुतसे लड़के—फी सदी ९५ से भी अधिक—हस्तमैथुन तथा और भी अनेक बुरे उपायोंसे बहुत ही कच्ची उम्रमें वीर्यपात करने लगते हैं। इन तीनों कारणोंसे हमारे देशकी प्रजा बरबाद हो रही है और अब इस रत्नगर्भा भारत माताकी कूँखसे पत्थर पैदा हो रहे हैं।

विद्यार्थियोंमें हस्तमैथुनका व्यसन बहुत ही बढ़ रहा है। यह आदत बहुत ही घातक और भयंकर है और एक बार पड़ जानेपर फिर जल्दी पीछा नहीं छोड़ती। जिस प्रकार घुन लकडीको खोखली कर देता है उसी प्रकार यह आदत भी मनुष्यको खोकला और निकम्मा कर देती है। इसके प्रभावसे वह जीवनभर रोगी बना रहता है—कोई न कोई रोग उसे घेरे ही रहता है।

इस आदतके थोड़े ही दिन जारी रहनेसे स्वप्नमें वीर्यपात होने लगता है और अधिक समय जारी रहनेसे जागते हुए भी—बिना इच्छाके ही—आपसे आप वीर्य गिरने लगता है और तब जीवन

भारभूत माल्हम होने लगता है। इस आदतसे हजारों आदमी सर्वथा पुरुषार्थहीन और नपुंसक बन गये हैं।

हस्तमैथुनके ही समान एक दूसरे कुकर्मकी आदत भी बहुतसे लड़कोंको पड़ जाती है—यह है लड़कों लड़कोंका परस्पर व्यभिचार करना। यह राक्षसी कर्म भी हस्तमैथुनके ही समान हानिकारक और घातक है।

संसारमें यदि कोई सबसे बड़ा पाप है तो वह यही है कि बिना समय आये ही बुरी तरहसे वीर्यका नाश करने लगना। यह ऐसा पाप है कि इसका कोई प्रायश्चित्त नहीं। क्योंकि इसका फल अकेला पापी ही नहीं भोगता, किन्तु आगे होनेवाली उसकी निर्दोष सन्तानको भी दुर्बल और रोगी रहकर भोगना पड़ता है।

अतएव तुम्हें चाहिए कि यदि तुममें ऐसी कोई बुरी आदत हो, तो उसे जैसे बने तैसे छोड़ दो और अपने साथियोंको भी इन आदतोंसे छुड़ानेका प्रयत्न करो। यद्यपि किसी भी आदतका छोड़ना सहज नहीं होता; परन्तु दृढसंकल्पी और लगातार प्रयत्न करनेवालेके लिए कुछ भी कठिन नहीं है। इस बातको तुम आज ही अपने हृदयमें लिख लो कि वीर्यरक्षा या ब्रह्मचर्यके समान न कोई धर्म है, न तप है और न कोई आत्मोन्नतिका दूसरा साधन है। जैसे बने तैसे इस परम धर्मकी पालना करो, इसकी पवित्रताका ध्यान करो और इस अमृत ओषधिका सेवन करके बलवान् बुद्धिवान् सुखी और दीर्घजीवी बनो।

आज मैं इस विषयको यहीं छोड़ता हूँ; कल तुम्हें वीर्यरक्षाके उपाय बतलाऊँगा।

२७–वीर्यरक्षाके उपाय ।

विद्यार्थी मित्रो, आज मैं तुमको कुछ ऐसे उपाय बतलाता हूँ जिनसे तुम्हारे ब्रह्मचर्यकी पालना और वीर्यकी रक्षा होगी और तुम सब तरहसे सुखी होओगे:—

१ सबसे पहला उपाय मनकी और संकल्पकी पवित्रता है। यदि तुम अपने मनको वशमें रक्खोगे और उसे पवित्र विचारोंमें लगाये रहोगे, तो तुम्हारी पापवासनायें धीरे धीरे दूर होने लगेंगी और बुरे स्वप्नोंका आना रुक जायगा। जिन्हें हस्तमैथुन आदिके द्वारा वीर्यका नाश करनेकी आदत पड़ जाती है, उन्हें स्वप्नदोष होने लगता है, अर्थात् स्वप्नमें आपसे आप वीर्य गिरने लगता है। इस रोगको दूर करनेका उपाय मनको पवित्र रखना ही है। तुम परम पवित्र परमात्माका चिन्तन करते हुए सोओ और इस बातका दृढ संकल्प करते हुए सोओ कि अब मैं इन विकारोंको अपने पास न आने दूँगा और सर्वथा पवित्र रहूँगा।

२ किसी भी बुरे विचारको मनमें स्थान नहीं देना। सर्वथा किसी न किसी काममें लगे रहना। आलसी और अधिक खानेवाले लोग ही पापवासनाओंके शिकार हुआ करते हैं। यदि कोई काम न हो तो किसी धर्मग्रन्थका या सद्विचारपूर्ण पुस्तकका पाठ करने लगो। किसी बुरे विचारका उदय होते ही उसे रोक दो। उस समय जोर जोरसे भगवानके नामका जप अथवा स्तोत्रपाठ शुरू कर देना चाहिए।

३ रातको जल्दी सोने और सवेरे बहुत जल्दी उठनेकी आदत डालनी चाहिए। सोनेके पहले हाथ पैरोंको ठण्डे पानीसे धो डालना चाहिए और स्वच्छ वस्त्र पहिनकर चटाई आदिपर सोना चाहिए। रुईके कोमल और गुदगुदे गद्दोंपर सोनेसे विकारोंकी वृद्धि होती है। जब तक नींद न आ जावे तब तक परमात्माकी चिन्ता करनी चाहिए। निद्राके पहले और सोकर उठनेके पहले ठण्डा पानी पीना चाहिए। सोनेके स्थानमें स्वच्छ हवाका आवागमन होना बहुत आवश्यक है।

४ पेट साफ रखनेकी ओर निरन्तर ध्यान रखना चाहिए, जिससे हमेशा दस्त साफ आता रहे। भारी और उत्तेजक भोजनसे बचना चाहिए। शरीर और मनका भोजनके साथ बड़ा सम्बन्ध है। यदि सात्विक और स्वास्थ्यप्रद भोजन किया जाय तो शरीर और मन दोनों प्रसन्न रहेंगे और सद्गुणोंकी वृद्धि होगी। जो मनुष्य सात्विक और सादा भोजन करते हैं उनका वीर्य अपने आप नष्ट नहीं होता और शुद्ध अवस्थामें रहता है। सादा भोजन शरीरके लिए बहुत ही उपकारी है। जितने स्वादिष्ट, गरिष्ठ और बढ़िया भोजन हैं वे सब हानिकारक हैं। ब्रह्मचर्यकी रक्षा करनेवालोंको सदा दाल, चावल, मोटे आटेकी रोटी और थोड़ा घी खाना चाहिए। फलोंका सेवन बहुत उपकारक है। तरह तरहके तीखे चरपरे और उष्ण मसाले खाना बिलकुल छोड़ देना चाहिए। कलेवा करना छोड़कर दिनरातमें केवल दो बार हलका भोजन करना चाहिए और थोड़ीसी इच्छा बनी रहे, इसके पहले ही भोजन छोड़ देना चाहिए।

५ शारीरिक परिश्रम या व्यायाम (कसरत) इन्द्रियोंको वशमें

रखनेके लिए और वासनाओंको दबानेके लिए परम उपकारी है। कामविकारोंको दूर करने और आरोग्यता बढ़ानेके लिए कसरत एक अमृतसंजीवनी बूटी है। इसमें प्रायः सभी रोगोंको दूर करनेके गुण हैं। इसके द्वारा दुर्बलसे दुर्बल आदमी महान् बलवान् और व्यभिचारी भी ब्रह्मचारी बन जाता है। अतएव प्रतिदिन किसी न किसी प्रकारका व्यायाम अवश्य करना चाहिए, अथवा खुली हवामें तेजीसे चलना चाहिए। सबसे उत्तम कसरत तो ऐसे काम करना है जो उपयोगी भी हैं और जिनमें परिश्रम भी पड़ता है–जैसे *बगीचेकी मिट्टी खोदना*, झाड़ काटना, लकड़ी चीरना आदि। इसके बाद दूसरे दर्जेकी कसरतें दण्ड बैठक, डम्बल्स या मुद्गल फिराना, कुश्ती लड़ना, दौड़ना और तरह तरहके परिश्रमयुक्त खेल आदि हैं। रातका जागना बहुत हानिकारक है।

६ ब्रह्मचारीको अपना शरीर सदा पवित्र रखना चाहिए। इससे पापोंके प्रति घृणा उत्पन्न होगी। 'यह शरीर परमपवित्र परमात्माका मन्दिर है' इस प्रकारकी भावना रखनेसे हृदयमें पापका प्रवेश नहीं हो सकेगा।

७ संसारमें अपनी उन्नतिके जितने साधन हैं उनमें सत्संगति सबसे श्रेष्ठ है। वीर्यरक्षाकी इच्छा रखनेवालोंको सज्जनोंकी संगतिमें रहनेका निरन्तर प्रयत्न करना चाहिए और कुसंगतिसे बचना चाहिए। क्योंकि सत्संगसे मनुष्य देवता बन जाता है और कुसंगसे राक्षस। सत्पुरुष अपनी संगतिसे अपने साथियोंको सत्पुरुष, पुण्यात्मा या महात्मा बना देते हैं और नीच, पुरुष नीच पापी और दुरात्मा। सम्पूर्ण दुराचार और व्यभिचारकी जड़ कुसंगति है। ब्रह्मचारियोंको चाहिए कि वे

जीमसे बुरी बातें न कहें, कानोंसे बुरी बातें न सुनें, आँखोंसे बुरी चीजें न देखें, पैरोंसे बुरी जगह न जायँ, हाथोंसे बुरी चीजें न छुएँ और मनसे विषयविचार न करें। सत्संग ही परम पवित्र तीर्थ है, इसलिए सब छोड़कर मन वचन कायसे सत्संगका सेवन करो। ज्यों ही तुम्हारे मनमें कोई विकार उत्पन्न हो, त्यों ही एकान्त छोड़कर सत्पुरुषों या सन्मित्रोंके पास जा बैठो, तुम्हारी नीच वृत्तियाँ तत्काल दब जायँगी। दुर्बल चित्तवालोंको तो एकान्तवास कदापि न करना चाहिए।

८ जहाँ अच्छे मित्रों और सज्जनोंकी संगति दुर्लभ हो, वहाँ सद्ग्रन्थोंकी संगति करनी चाहिए। अच्छे ग्रन्थोंके पाठद्वारा हम संसारके बड़ेसे बड़े महात्माओंकी संगति करते हैं और उनसे जब चाहे तब और चाहे जितने दफा वार्तालाप कर सकते हैं। अच्छे ग्रन्थ इस लोकके चिन्तामणि हैं। उनके पढ़नेसे सारे कुविचार मिट जाते हैं और अच्छी भावनायें जाग उठती हैं। ज्ञानरूपी अग्निसे मनुष्यके सब पाप जल जाते हैं और वह पापीसे पुण्यात्मा तथा व्यभिचारीसे ब्रह्मचारी बन जाता है। विद्यार्थियोंको नित्य सबेरे और शामको पवित्रता और एकाग्रतासे किसी पवित्र ग्रन्थका पाठ करना चाहिए। धर्मग्रन्थों, नीतिग्रन्थों और महापुरुषोंके जीवनचरित्रोंसे बहुत लाभ होता है। उपन्यासादि शृंगार रसके ग्रन्थोंको भूल करके भी न पढ़ना चाहिए। विद्यार्थियोंके आचरणको बिगाड़नेके लिए इनसे अधिक बुरी चीज दूसरी नहीं। नाटक, प्रहसन, सिनेमा आदिसे सदा दूर रहना चाहिए।

९ वीर्यरक्षाके लिए यह आवश्यक है कि जहाँतक हो किसी भी स्त्रीकी ओर आँख उठाकर न देखो और न उसका ध्यान या स्मरण

ही करो । स्त्रियोंकी तसवीरों और मूर्तियोंको भी मत देखो । यदि कभी किसी स्त्रीसे वातचीत करनेका अवसर आ पड़े तो उसे माता या वहिन कहकर संबोधित करो और अपनी निगाह नीची रक्खो । स्त्रियोंकी ओर देखते समय अपनी माताके स्वरूपका ध्यान करो और 'माँ माँ' इस पवित्र मंत्रका जप करने लग जाओ । यह मातृ-नामका जप इतना प्रभावशाली और श्रेष्ठ है कि बुरे विचार—बुरी वासनायें—इसके उच्चारण मात्रसे दूर हो जाती हैं । स्त्रियोंसे एकान्तमें वातचीत करना सर्वथा छोड़ दो और उनके वीच विशेष आना जाना भी जारी न रक्खो ।

२८—और भी उपकारी उपाय ।

कल ब्रह्मचर्य और वीर्यरक्षाके जो ९ उपाय बतलाये गये हैं, उनके सिवाय उन लड़कोंके लाभके लिए—जिनका कि स्वप्नमें वीर्य गिर जाता है और जो हस्तमैथुनकी बुरी आदत नहीं छोड़ सकते हैं—आज मैं और भी कुछ उपाय बतलाता हूँ । इनके अनुसार चलनेसे धीरे धीरे वे इन दोषोंसे मुक्त हो सकते हैं ।—

१ रात्रिको भोजन न करके जहाँ तक हो शामको ही हलका भोजन कर लेना चाहिए ।

२ चाय, काफी, तम्बाकू और शराब नहीं पीना चाहिए । सोनेसे पहले गरम दूधका पीना भी ठीक नहीं । सोडा, लेमोनेड, बर्फ आदि पेय भी बहुत हानिकारक हैं ।

३ रोज प्रातःकाल ठण्डे पानीसे स्नान करना चाहिए ।

४ मूत्रेन्द्रियका पर्दा पीछे हटाकर उसे ठण्डे जलसे नित्य धोना चाहिए ।

५ सन्ध्याके समय यदि पाखाने जानेकी आदत हो तो उसे कभी रोकना नहीं चाहिए । पाखाने गये बिना भोजन कर लेना हानि-कारक है ।

६ पेटको हमेशा साफ रखना चाहिए । यदि ज्यादा कब्ज हो, तो 'एनिमा' (पिचकारी) से पेट साफ कर लेना चाहिए ।

७ शान्त, हवादार कमरेमें दरवाजे और खिड़कियाँ खोलकर एक बिस्तरेपर अकेले सोना चाहिए और पूरी नींद लेना चाहिए । प्रातः-काल ज्यों ही निद्रा खुले, बिस्तर छोड़ देना चाहिए । सबेरे ४ बजे उठकर ताजा हवामें दौड़ना अत्यन्त लाभकारी है ।

८ खुली हवामें प्रति दिन दो घण्टे व्यायाम करना चाहिए । कसरती मनुष्यका वीर्य शीघ्र नहीं गिरता ।

९ रात्रिको पेशाबकी आदत हो, तो फौरन उठकर फारिग हो आना चाहिए । आलस्यवश उसे रोक रखनेसे वीर्यपात हो जाता है ।

१० यदि पेटमें कृमि या कीड़े हो गये हों तो साबुनमिश्रित उष्ण जलसे 'एनिमा' के द्वारा पेटको दो तीन बार रोज धोना चाहिए । इससे पेट साफ होकर पाचनशक्ति ठीक हो जायगी ।

११ हमेशा बाँयें करवटसे सोना चाहिए । औंधे होकर सोनेकी आदत बहुत बुरी है । इससे वीर्यपात हो जाया करता है ।

१२ मजबूत लँगोट बाँधकर सोना लाभकारी है । इससे वीर्य गिरनेसे पहले मनुष्य चैतन्य हो सकता है । चैतन्य होते ही व्यायाम करना चाहिए ।

१३ यदि रात्रिको नींद खुल जाय और उपस्थेन्द्रियमें क्षोभ मालूम हो तो तत्काल उठकर इधर उधर टहलने लगना चाहिए और पेशाब करके इन्द्रियको ठण्डे पानीसे धो डालना चाहिए ।

१४ हस्तमैथुनकी आदतवालोंको अकेले न सोकर अपने माता पिता या गुरुजनोंके साथ सोना चाहिए । जो ऐसा न कर सकते हों उन्हें सोनेसे पहले अपनी इच्छाशक्तिको दृढ करके ईश्वरसे इस बुराईके दूर करनेमें सहायता माँगनी चाहिए । एक घण्टाभर हर रोज अपनी विचारशक्तिद्वारा इस आदतके विरुद्ध दृढ संकल्प करनेसे वहुत लाभ होता है ।

२९–महात्माका उपदेश ।

कुछ समय पहले लोकपूज्य महात्मा गाँधीनें फरीदपुरके युवक सम्मेलनमें 'ब्रह्मचर्य' के विषयमें जो महत्वपूर्ण व्याख्यान दिया था, आज मैं तुम्हें उसका कुछ अंश सुनाता हूँ । इसपर विचार करने और तदनुसार चलनेसे तुम्हारा अवश्य कल्याण होगा:—

"... युवकोंके जीवनमें सबसे बड़ी और नहीं तोड़ी जा सकनेवाली शर्त यह होनी चाहिए कि वे अन्तर और बाहिर पवित्र रहें—उनके जीवनके समस्त कार्योंमें शुचिता हो, अर्थात् वे ब्रह्मचर्यका पालन करें । ब्रह्मचर्यका उपदेश केवल भारतीय धर्मोंमें ही नहीं है; सारे देश और सारे धर्म इस उपदेशवाणीका प्रचार करते आ रहे हैं । आप सुनकर आश्चर्य करेंगे कि जिस प्रकार हिन्दूधर्ममें ब्रह्मचर्यकी महिमा गाई गई है उसी प्रकार मुसलमान धर्ममें भी ठीक इसी मर्मका उपदेश दिया गया है और उसे 'पाप-दमन' कहा गया है ।

ईसाई, पारसी और यहूदी धर्मोंमें भी ब्रह्मचर्यका कीर्तन किया गया है। इस समय भारतके युवकोंमें इसी एक चीजका अभाव दिखलाई दे रहा है। यहाँके युवकोंका जीवन पवित्र नहीं है। जब तक प्रत्येक युवक व्यक्तिगत रूपसे अपना जीवन पवित्र नहीं रखता तब तक कुछ भी नहीं किया जा सकता। जब तक व्यक्तिगत जीवन पवित्र न हो तब तक सर्वसाधारणके कार्यमें योग देना उचित नहीं। जो ब्रह्मचर्य पालन नहीं करते हैं, वे कभी देशका काम नहीं कर सकते।

"......मैंने बहुतसे युवकोंके साथ गुप्तरूपसे इस विषयकी आलोचना की है और अनेक पण्डित मेधावी कृती विद्यार्थी अपनी जीवनकहानी कहते हुए मेरे सामने रो पड़े हैं। अपवित्र जीवनने उनके सारे कार्योंको मिट्टीमें मिला दिया है।

"मैं आपको एक युवककी बात सुनाता है। वह मेरे साथ बहुत बरसों तक रहा है। विद्यार्थी अवस्थामें वह बहुत ही नेकनाम था और पीछे स्कूलमास्टरी करने लगा था। दुष्ट वृत्तियोंने उसे बिल्कुल बरबाद कर दिया है और अब वह काम न कर सकनेके कारण किसी निर्जन स्थानमें रहकर अपने पापोंका प्रायश्चित्त कर रहा है। मैंने आपको यह एक ही उदाहरण दिया है, परन्तु मैं जानता हूँ कि बहुतसे युवकोंने इस एक ही दोषसे अपने जीवनको कलुषित कर डाला है।

"मैं आप सब लोगोंसे आग्रहपूर्वक कहता हूँ कि आजसे आप सारी कुवासनाओं और कुप्रवृत्तियोंका दमन करके पवित्र जीवन व्यतीत करनेका संकल्प करें!

" मैं जानता हूँ कि यह कार्य बहुत ही कठिन है । शराब पीना छोड़नेकी अपेक्षा भी ब्रह्मचर्यपालन कठिन है ! फिर भी मुझे भय नहीं है । इस महान् सङ्कटसे रक्षा पानेका केवल एक ही उपाय है— भगवानमें विश्वास । परमात्मामें विश्वास रखनेसे आप सदा सब कार्योंको सुगमतासे कर सकेंगे ।........प्रातःकाल उठकर पहले ईश्वरका स्मरण करके आपको सारे दिनका प्रोगाम बना लेना चाहिए और जीवनका एक मिनिट भी व्यर्थ नहीं जाने देना चाहिए । यदि आप सारे दिन काममें लगे रहेंगे तो फिर अन्य विषयोंकी ओर मन ही न जावेगा। "

३०—अन्तिम सूचनायें ।

विद्यार्थी मित्रो, आज अपने समागमका अन्तिम दिन है । कलसे तुम्हारी पाठशाला भी बन्द रहेगी । छुट्टीके दिनोंमें मानसिक परिश्रम कम करना । यों तो शरीरके सभी अवयवोंको विश्रान्ति चाहिए, परन्तु उनमें मस्तिष्क सबसे सुकुमार है, इसलिए उसको इसकी सबसे अधिक आवश्यकता है । इन दिनों मनको आनन्द देनेवाली निर्दोष पुस्तकें मिल सकें तो कुछ समयतक पढ़ना । खुली हवा और प्रकाशमें जितना अधिक समय बिता सको, बिताना । गहरी श्वास लेनेकी आदत डालकर फेफड़ोंको मजबूत बनानेकी बातको नहीं भूल जाना । खुली और स्वच्छ हवावाले खेतों या मैदानोंमें खड़े होकर बारबार फेफड़ोंको जितनी अधिक हवासे भरते बन सके भरना । केवल नाकसे ही श्वासप्रश्वासकी क्रिया करना । रातको सोते समय भी मुँह खुला न रह जाय, इसकी सावधानी रखना । किसी भी

तरहका परिश्रम करो, मुँह खोलकर नहीं हाँफने लग जाना । छाती और कमरको झुकाकर नहीं किन्तु सीधे और तनकर उठने बैठने तथा चलनेकी आदत डालना, जिससे फेंफड़े अधिक हवा अपने भीतर ले सकें और मजबूत तथा नीरोग बन जायँ । आरोग्यकी रक्षा और वृद्धिके जो जो नियम मैंने तुम्हें अभीतक बतलाये हैं उन सब-पर हमेशा ध्यान देना । जहाँ तक बने सादा और हलका भोजन करना और भूखसे कम करना । घी तेल आदि चिकनी चीजें, हींग मिर्च मसाला आदि तीखी चीजें और अधिक मिठाईवाली चीजें, जहाँ तक बने थोड़े परिमाणमें खाना । सोनेके चार घण्टे पहले व्यालू कर लेना और शामको भारी पदार्थ नहीं खाना। रात्रिकालमें पेटको पूरा विश्राम मिलना चाहिए जिससे दूसरे दिनके लिए वह बलवान् आर काम करने योग्य बना रहे। खूब चबाचबाकर खाना। पैरोंको गरम और मस्तकको ठण्डा रखना। सवेरे शाम दो बार स्नान करके और स्वच्छ वस्त्र पहिनकर शरीरके छिद्रोंको हमेशा स्वच्छ रखना। प्रतिदिन बहुत सबेरे उठकर नाकके द्वारा स्वच्छ जलका पान करना। नाकसे पानी पीना कुछ कठिन नहीं है। अभ्याससे शीघ्र बनने लगता है। जब तक नहीं बने, तब तक मुँहसे ही पीना। जहाँ तक हो ताँबेके लोटेमें रक्खा हुआ पानी पीना। इस उषःपानको अनुभवी आचार्योंने 'अमृतपान' बतलाया है। इससे बीसों रोगोंका नाश होता है और आयु बढ़ती है। इस बातकी हमेशा सावधानी रखना कि कब्ज (बद्धकोष्ठ) न होने पावे। बड़े नलको साफ करनेका साधन न हो, तो शामका भोजन छोड़ देने अर्थात् केवल एक ही बार खानेसे कब्ज प्रायः दूर हो जाता है।

केला अमरूद, आम, नीबू, नारंगी, अंजीर, अंगूर, बेर, आदि सब तरहके फल बहुत गुणकारी हैं । सूखे अंजीर भी कब्जको मिटाते हैं । परन्तु स्मरण रहे कि ये चीजें अकेली ही खानी चाहिए, अन्नके साथ या अन्न खानेके आगे पीछे नहीं; तभी इनसे यथेष्ट लाभ होता है । जिस दिन फल खाने हों उस दिन एकादशी व्रतके समान अन्नका त्याग कर देना चाहिए । कच्चा अन्न खानेसे भी कब्ज मिटता है, पाचन क्रिया सुधरती है और अनेक रोग अच्छे होते हैं । कब्ज और अपचनके लिए 'उदर—मर्दन' बहुत ही अच्छी ओषधि है । हर रोज सवेरे स्नानसे पहले और आवश्यकता हो तो शामको भी पेटको हाथोंसे मसलना । पाखाना जानेके बाद ही यह उदर-मर्दनकी क्रिया करना । २४ घण्टोंमें ७—८ घण्टे अवश्य सोना और जल्दी सोकर सवेरे ५ बजे उठ बैठना । सोनेसे पहले शरीरशिथिलीकरण और मनःशिथिलीकरणकी क्रिया करना । इससे शीघ्र ही गाढ निद्रा आजाती है और ४ घण्टेकी निद्रासे जितनी थकावट दूर होती है उतनी इस गाढ़ निद्रासे एक ही घण्टेमें दूर हो जाती है । बिस्तरपर पड़कर शरीरके सारे अवयवोंको एकदम शिथिल कर देना और मनकी तमाम भावनाओंको भुला देना ही शिथिलीकरण है । ऐसा कोई काम न करना जिससे शरीर और मन थक जाय । किसी न किसी प्रकारकी कसरत अवश्य करना, परन्तु तब तक ही करना जब तक थकावट न आ जाय । **आघर्मान्तः व्यायामः**, अर्थात् पसीना आने तक ही कसरत करना । रोगोंके आक्रमणसे बचनेके लिए शारीरिक बल और मनकी सर्व शक्तियोंको सतेज रखनेके लिए मानसिक बल आवश्यक है, इस लिए इन दोनों बलोंको अधिक परिश्रमसे नष्ट नहीं कर डालना, बल्कि मध्यम परिश्रमसे दोनोंकी भले प्रकार रक्षा करना । चिन्ता या फिक्र नहीं करना । सदा प्रसन्न रहना और जी खोलकर खूब जोरसे

हँसनेका अभ्यास करना। हँसनेसे पचनेन्द्रिय और श्वसनेन्द्रियकी बढ़िया कसरत होती है और रक्तकी गति तेज हो जाती है। इससे मज्जातन्तुओंको उत्तेजन मिलता है और शरीरमें चंचलता तथा चपलता आती है। दिनमें कमसे कम दो बार—सबेरे शाम—इतने जोरसे हँसना कि पेट फटने लगे। परमात्मापर विश्वास रखके निर्भय रहना। बाहरके नियमोंका पालन करके जिस तरह शरीरशुद्धि रक्खी जाती है, उसी तरह सदाचारके द्वारा मन और हृदयको भी शुद्ध रखना। अति क्रोध, अति लोभ और अतिशय मोह आदि दुर्गुणोंसे दूर रहना। क्योंकि सारे ही दुर्गुण रोग और दुःखोंको बढ़ानेवाले हैं। सदाचारसे मनुष्य सुखी होता है, और सुखी होनेका अर्थ है—आरोग्य, बल आदि सुखके तमाम साधनोंका मिल जाना। इस लिए सदाचारकी पालना प्रीतिपूर्वक करना। अपने माता पिता, कुटुम्बपरिवार, रिश्तेदार, मित्र दोस्त और प्राणिमात्रके साथ प्रेमप्रीतिसे बर्तना और उनके प्रति अपने कर्तव्यका पालन करना। सबेरे शाम अन्तःकरणपूर्वक परमात्माका स्मरण करना। इससे तुम्हें थोड़े ही समयमें सुख और शान्तिकी प्राप्ति होगी, इसमें जरा भी सन्देह नहीं।

परमात्माकी कृपासे यदि कभी फिर मिलना होगा तो उस समय मैं तुम्हें आरोग्यरक्षाके सम्बन्धमें और भी बहुतसी बातें बतलाऊँगा। अभी केवल यही कहकर बिदा होता हूँ कि इस समागममें जिन जिन बातोंकी चर्चा हुई है उनपर भली भाँति विचार करना और जहाँ तक बन सके उनके अनुसार चलनेका प्रयत्न करना। मेरी आन्तरिक इच्छा है कि तुम्हें सम्पूर्ण आरोग्यकी प्राप्ति हो और तुम्हारा सब प्रकारसे कल्याण हो।

{ समाप्त। }